

استشر طبيك النفسى

الجزء الأول

مشاكل الشباب

مشاكل الطفولة

المشاكل الجنسية

أسئلة وأجوبة عامة

تأليف

د. محمود جمال أبو العزائم

مستشار الطب النفسى

رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١٥٥٩٣
I.S.B.N.: 977-338-185-4

أبو العزائم، محمود جمال
استشر طبيبك النفسي
محمود جمال أبو العزائم
ط ١ القاهرة: الجمعية العالمية الإسلامية للطب، ٢٠٠٦.
٣ مج ص: ٢٤ سم
تدمك ٩٧٧ / ٣٣٨ / ١٨٥ / ٤ (مج ١)
الطب النفسي

٦١٦ و ٨٩١٤



إلى روح أبي وأمي

الذين علماني أن الحياة رحلة قصيرة، فإما جنة وإما نار

وأن على الإنسان أن يتقى الله في كل أعماله

﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ﴾

صدق الله العظيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

هذه مجموعة من القصص والمشاكل النفسية عايشتها كطبيب يعمل في مجال الطب النفسى منذ حوالي ٣٠ عاماً استمعت إليها وشاركت في مناقشتها.. أو وردت إلى عن طريق البريد الإلكتروني (الإيميل) وشاركت أصحابها في المعاناة وفي التفكير والتخطيط لاجتياز تلك العقبات.

وقد يشعر البعض منا بأن حالة من هذه الحالات تنطبق عليه حرفياً بينما قد يرى البعض الآخر أن هذه الحالة غريبة عنه. وقد يندهش الآخرون ويستشعرون بسخافة كون هذا الموضوع مشكلة من الأصل.. ولكنها الحياة بتناقضاتها وواقعتها الحى.

وفي داخل كل منا مشكلة أو مجموعة من الأحاسيس الخاصة، قد تكون هذه المشكلة شديدة الوطأة في لحظة من لحظات الحياة، ولكن المشاكل في النهاية تهدأ وتتطفئ حذتها مع الزمن وتحل محلها أحاسيس ومشاعر ومشاكل أخرى باستمرار.. تلك هي سنة الحياة فإذا كان بداخلك مشكلة فلا تنزعج فمع الوقت دائماً تهدأ المشاكل ويأتى الفرج بإذن الله.

وفى النهاية أوجه الشكر لمرضى الذين عايشتهم خلال تلك المشاكل وساعدنا معاً للمرور من تلك اللحظات العصبية وشاركت معهم نفسياً بل وازدادت تجاربى مع الحياة من تلك المشاركة كما أشكر أسرته التي أمدتني بالكثير من الخبرات واقتُرحت على الكثير من النقاط في هذا الكتاب.

وأخيراً اذكر هذا الدعاء القرآنى الذى من عمل به نال الراحة النفسية فى الدنيا والأجر الكامل فى الآخرة ، قال تعالى ﴿وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ صدق الله العظيم

الباب الأول

مشاكل
الشباب

الغيرة المرضية:

□ أعرض عليك هذه المشكلة رجاء أن تجد لها حلاً. أنا يا سيدي عمرى ٢٤ عاماً وزوجة لمهندس زراعي منذ حوالي ٦ سنوات ولى ولد وبنت، وزوجى والحمد لله حالته ميسورة ومتدين وعلى أخلاق حسنة إلا أنه يعاني من حساسية شديدة مع الغيرة المستمرة مما أدى إلى إصابة الأسرة بالاضطراب والإحباط، وهو دائم الشك في سلوكي لدرجة أنه يتصنت على المكالمات الخاصة بى وإذا حدث أن جاءت في التليفون مكالمه خطأ فإنه يجري مع المتكلم تحقيقاً شديداً ثم يبدأ في التحقيق معى ويتهمنى بأن هذه المكالمه مغرضة ولا يقتنع مهما أقسمت له بأن المكالمه خطأ، وإذا لبست أي ملابس جديدة أو تزينت في اللبس يبدأ في توجيه الاتهام لى. باختصار شديد فإن زوجي يعاني من الغيرة الشديدة على مما جعل حياتى نوعاً من الجحيم. هل هذه الحالة مرضية تستدعي العلاج النفسي أم الرأي الديني. وهل لهذه الحالة علاج لديكم؟

□ الأخت الفاضلة:

الغيرة هي إحساس من أحاسيس العاطفة وهي شعور طبيعي في وجدان كل شخص ولكن إذا ازداد هذا الشعور وأثر على فكر الإنسان بدون مبرر معقول وأعاقه عن حياته الطبيعية أصبح شعوراً مرضياً، وتبدأ الغيرة في فترات الطفولة عندما يحدث تدخل من طفل آخر – مولود جديد – في العلاقة الخاصة بين الطفل وأمه ويحرمه من الرعاية والعاطفة التي يحتاجها للنمو النفسي الطبيعي وإذا لم ينل الطفل الرعاية والحنان في طفولته يحدث عدم النضج العاطفي في الكبر مما يؤدي إلى الغيرة المرضية.

والغيرة المرضية هي نوع من أنواع العواطف المرضية المركبة التي تشتمل على فقدان احترام الذات مع الخوف والبغض والتقلب العاطفي.

والغيرة في العلاقة الزوجية بين الرجل وزوجته هي شعور طبيعي حيث يحافظ على استقرار الأسرة ومحافظة الزوج والزوجة عليها حيث يسعى كل منهما بالاحتفاظ بالود والحب نحو الآخر ومراعاة شعوره والاهتمام بأمور الأسرة.

أما إذا وصل الأمر للغيرة المرضية الغير معقولة والتي لا يوجد مبرر لها فإنها تكون بمثابة المرض الذي يجب أن نسعى لعلاجها، وتحدث الغيرة المرضية في الأسرة عندما يكون أحد الزوجين مصاباً بالشخصية الشكاكة حيث يعاني من ضعف الشخصية وعدم الانسجام العاطفي والشك في سلوك من حوله وضعف بالشخصية حيث يسقط ضعفه على الآخرين ويتهممهم بالخيانة وعدم الصدق كذلك فإن الضعف في النواحي الجنسية من ضمن عوامل الغيرة المرضية.

ولكي نحاول منع الغيرة بين الزوجين يجب أولاً أن يكون هناك تقارب بين شخصية الزوجين وتقارب في المستوى الاجتماعي والثقافي حتى يكون هناك تآلف ومحبة وود وتفاهم ويجب أن يبنى الزواج على الصراحة في كل الأمور صغيرها وكبيرها حتى يكون هناك وضوح في المعاملة. وإذا كان أحد الزوجين يعاني من الحساسية في العاطفة أو من الغيرة فيجب تجنب العوامل التي تؤدي لزيادة هذه الحساسية. أما إذا ازداد المرض وأدت الغيرة إلى الشقاق في الأسرة فيجب عرض الأمر على الطبيب النفسي لدراسة الحالة ووضع طريقة العلاج المناسبة وقد نهى الرسول (صلى الله عليه وسلم) عن الغيرة بدون سبب معقول.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن من الغيرة غيرة ييغضها الله عز وجل وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة" (صدق رسول الله).



كيف تتغلب على التوتر والقلق؟

□ أنا شخص سريع التوتر والانفعال ودائماً أثور لأتفه الأسباب مما يجعلني أفقد كثيراً من الأصدقاء بسبب سرعة الانفعال والغضب... هل لديك حل لهذه المشكلة.

□ الأخ العزيز:

التوتر والقلق هي ردود أفعال طبيعية لأي شيء يهدد أمننا أو هدوءنا أو سعادتنا. ويمكن للحوادث والعنف والمشاكل المادية ومشاكل العمل أو النزاعات العائلية أن تسبب القلق والتوتر.

ولكننا نشعر أحياناً بالتوتر والقلق رغم عدم وجود خطر يهددنا فنشعر بالإجهاد والتوتر ولا نستطيع أن نفكر بالمنطق ولا أن نتحكم في شعورنا كما يحدث في الأحوال الطبيعية. فعندما يتكرر حدوث الاضطرابات العاطفية وتسبب لنا قلقاً شديداً ولا تنتهي بعد فترة من الوقت فإن هذا الوضع هو الذي يجب أن يلقى اهتمامنا.

وفيما يلي مجموعة من التصرفات التي يمكن القيام بها لمساعدتك على التعامل مع التوتر... وتذكر وأنت نقرأها أن النجاح لا يأتي إلا بالتصميم والمتابعة ومع الوقت، وتذكر أيضاً أنه في الأمور التي تتعلق بصحتك فإن طبيبك هو خير مرشد لك وعليك أن تنفذ تعليماته بعناية:-

• تكلم مع الآخرين:

عندما يقلقك أي شيء تحدث عنه ولا تكتمه وبح به لشخص تثق فيه كالزوج أو الزوجة أو الوالدة أو صديق أو رجل الدين أو لطبيب العائلة ذلك لأن الحديث عن هذه الأشياء يساعد على تخفيفها وتخفيف التوتر ويساعدك على أن ترى ما يقلقك بصورة أوضح وغالباً ما يجعلك تدرك ما تستطيع أن تقوم به بخصوصه.

• ابتعد لفترة من الوقت:

عندما تسوء الأمور فمن الأفضل في كثير من الأحوال أن تبتعد عن المشكلة لبعض الوقت وتنشغل بفيلم أو كتاب أو مجلة أو رحلة قصيرة لتغيير الجو. أما بقاؤك على حالك وأنت تعاني فهو نوع من معاقبة النفس كما أنه لا يؤدي إلى حل المشكلة. فمن الناحية الواقعية والصحية لابد أن تبتعد (تهرب) لفترة من الوقت لكي تستعيد أنفاسك واتزانك، ولكن لابد لك أن تكون مستعداً لأن تعود وتعالج مشكلتك عندما تكون أكثر اتزاناً وتماسكاً وعندما تكون أنت وغيرك من المشتركين في المشكلة في وضع أحسن من الناحية العاطفية والنفسية بحيث يمكنكم من معالجتها.

• قم ببعض الأعمال أثناء شعورك بالغضب:

إذا رأيت نفسك تظهر الغضب كسلوك عام فعليك أن تتذكر أن الغضب ربما يعطيك إحساساً مؤقتاً بأنك على حق أو يعطيك الإحساس بالقوة أو السلطة إلا أنه يجعلك تشعر بالحماسة أو تبدو كالأحمق. فإذا شعرت أنك تظهر غضبك على شخص أثارك فحاول أن تكبح مشاعرك وانتظر للغد وفي نفس الوقت أفعل شيئاً بناءاً يستنفذ هذه الطاقة الزائدة بمزاولة أي نشاط بدني كممارسة الرياضة أو المشي أو القيام ببعض أعمال النجارة أو بعض الأعمال اليدوية الأخرى أو استنفذ هذه الطاقة في إحدى الرياضات المنشطة أو السير لمسافة طويلة. إن إخراج الغضب خارج نفسك والهدوء لمدة يوم أو أكثر سيجعلك أكثر استعداداً للتعامل مع مشكلتك بطريقة بناءة وبذكاء.

• تنازل أحياناً:

إذا وجدت نفسك تدخل في كثير من المشاحنات مع الناس وأنت تشعر بالتحدي والعناد تذكر أن الأطفال الذين يشعرون بالإحباط يفعلون ذلك. وإذا تمسكت برأيك فمن الممكن أن تكون مخطئاً. وحتى إذا كنت على صواب فمن الأفضل لجهازك

العصبي أن تتنازل أحياناً وإذا تنازلت فسوف تجد أن الآخرين يتنازلون كذلك. وإذا استطعت أن تفعل ذلك فإن النتيجة هي الراحة من التوتر والوصول إلى حل عملي والإحساس بالرضا والنضج.

• **أفعل شيئاً واحداً كل مرة:**

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التوتر فإن العمل اليومي العادي قد يبدو ثقيلاً جداً ويبدو الحمل ثقيلاً جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تحمل نفسك على معالجة الشيء الذي يحتاج أن يؤدي قبل غيره. وعندما يحدث هذا فتذكر أن هذا الإحساس إنما هو إحساس مؤقت لذلك عليك أن تختار الأعمال الأكثر ضرورة وتشغل نفسك بها على أن تأخذها واحداً بعد الآخر بحيث تنسى الأعمال الأخرى مؤقتاً. وعندما تتجح في تنفيذ واحد منها فستجد أن باقي الأعمال سهلة ومتيسرة. وإذا شعرت أنك لا تستطيع معالجة الأمور بهذه الطريقة المعقولة فأسأل نفسك هذا السؤال: هل أنت متأكد أنك لا تبالغ في تقدير أهمية الكثير من الأشياء التي عليك أن تقوم بها.

• **لا تطلب الكمال:**

يتوقع بعض الأشخاص الكمال أكثر من اللازم من أنفسهم ويدخلون دائماً في حالة من القلق لأنهم يعتقدون أنهم لا ينجزون ما يجب أن ينجزوه فهم يحاولون الوصول إلى الكمال في كل شيء. لا شك أن الوصول إلى مستويات رفيعة شيء يستحق التقدير ولكن ذلك يعتبر دعوة مفتوحة للفشل إذا كانت فيه مبالغة، فلا أحد يستطيع أن يكون كاملاً في كل شيء، فعليك أولاً أن تحدد الأشياء التي تجيد عملها ثم ابذل فيها كل جهدك وستجد أنها هي الأشياء التي تحب أن تؤديها أكثر من غيرها وبالتالي تصبح هي الأشياء التي ترضيك ، ولكن إذا كان عليك أن تعمل أشياء لا تجيدها فأعطاها أكبر جهد ممكن لكن لا تلم نفسك إذا كانت النتيجة أقل مما تتوقع. لابد أن تشعر بالرضا عن نفسك للأشياء التي تجيد عملها ولكن لا تضع لنفسك أهدافاً مستحيلة التنفيذ.

• لا تكن ناقداً لذعاً:

يتوقع بعض الناس الكثير من الآخرين ويشعرون بالإحباط وخيبة الأمل عندما يفشل شخص آخر في الوصول إلى المستوى الذي يريدونه، إن هذا الشخص الآخر قد يكون زوجة أو زوجاً أو طفلاً تحاول أنت أن تضعه في مستوى حددته أنت له بل وربما تحاول أنت أن تضعه في قالب يناسبك. ولكن يجب أن تتذكر أن لكل شخص مزاياه وعيوبه وقيمه وله الحق أن يعيش كإنسان. إن الأشخاص الذين يشعرون أن أقاربهم قد تخلوا عنهم بسبب عيوبهم (حقيقية أو خيالية) هم في الحقيقة قد تخلوا عن أنفسهم، وبدلاً من البحث عن عيوب الآخرين أبحث عن مميزاتهم وساعدهم على تحسينها وسوف يحقق لك هذا الاتجاه الرضا كما أنه سيساعدك على تحقيق فهم أحسن لشخصيتك.

• ضع خطة للترفيه عن نفسك:

يندمج بعض الناس في العمل لدرجة كبيرة بحيث لا يعطون أنفسهم وقتاً للترفيه عن أنفسهم وهو الترفيه اللازم للصحة العقلية والجسمية. إنهم يجدون صعوبة في الاسترخاء. وإذا كان هذا الوضع ينطبق عليك فقد يساعدك أن تحدد لنفسك ساعات تستطيع فيها أن تزاوّل بعض النشاط الخارجي وأبحث لك عن هواية تستطيع أن تندمج فيها تماماً وباستمتاع، وعندما تفعل ذلك أبذل جهداً إيجابياً لكي تنسى كل شيء عن عملك. وإذا استطعت أن تفعل ذلك فستجد أنك قد رجعت إلى تحمل مسؤولياتك بحماس متجدد ونشاط.

تذكر أن القلق عندما يسيطر على الإنسان تظهر معه أعراض جسمانية فعليك باستشارة الطبيب ولا تستعمل عقاقير مطمئنة بدون استشارة ولا تكرر الدواء إلا إذا أخذت رأي الطبيب، ولا تستعمل عقاقير يصفها أصدقاؤك فإن خطر الاعتماد عليها أكبر من خطر القلق فكن حذراً فالعقاقير هي علاج ناجح عندما تؤخذ بحرص.

□ أرجو أن أجد عند سيادتكم حلاً لمشكلتي النفسية... فأنا طالب بالصف الثاني بإحدى الكليات النظرية التي تعد من كليات القمة ومشكلتي أنني كلما تواجدت مع جمع من الناس - سواء في الكلية أو الشارع أو في حفل زفاف أو خلافه - أجدني أشعر بالخوف والاضطراب ومحاولة التخفي أو الابتعاد عن الأنظار وكأن تلك النظرات - بين الحين والحين تلاحظني... كما أنني أكاد أقف في مكان ثابت بعيداً - كلما استطعت - عن الناس وعن أنظارهم وخاصة عندما لا أجد أحداً من رفاقي يقف معي، وصرت أهرب من مثل هذه التجمعات وبمعنى أكثر تحديداً من أي مكان غير منزلي أو وسط جمع من الأصدقاء سواء أكان المكان وسيلة مواصلات (أتوبيس - مترو) أو مكاناً عاماً للانتظار وما شابه ذلك، كما أنني أبتلع ريقي باستمرار مما يضايقني ومما يجعلني أتصرف بدون تفكير أو بتسرع... وأحياناً كثيرة أجد رد فعل جسدي شديد بمعنى أنني أشعر بارتجاف وحركات غير إرادية في الوجه ومحاولة دائمة للهروب من وسط هذه الأماكن فمثلاً لا أجد الشجاعة للجلوس في الصف الأمامي في مدرجات الكلية وغالباً لا أحاول الجلوس هناك أو لا أقف في "حوش" (فناء) الكلية. كما أنني أعاني من (نقص ثقة) شديد بنفسي وبعدم إحساس بالتوازن مع أي مجتمع إلا بعد إحساس كبير بالألفة بيني وبين كل شخص فيه تقريباً... كما أنني أعتقد أن حالتي أشد من ذلك بمعنى أنني أشعر بأنني لا أقدر على أخذ حقوقي... مثلاً لو أخذ أحد الأشخاص مكاناً قبلي في طابور ما مع حضوري قبله... أو لا أستطيع أن أعمل شيئاً مثل إمضاء ورقة مثلاً إلا بمساعدة شخص آخر، وبمعنى آخر فأنا لا أستطيع تحمل مسئولية أسرة وبيت في المستقبل لهذه الأسباب إذ أنني لا أشعر أبداً بأنني جريء.

كما أنني أتحسب جداً لرد فعل الناس بما أقول... مثلاً فأنا لطيف جداً مع الكل ولا أستطيع أن أغضب أحداً وأعتقد أن ذلك لأنني لا أستطيع أن أرفضه وإن ضايقتني ذلك.

سيدي/ لقد وصلت حالتي من السوء إلى درجة أنني أعتقد أن جميع صفاتي الطيبة طيب- أمين- جدع- لا أغش... ليست من واقع إرادتي بل لأنني ضعيف بمعنى أنني لا أغش مثلاً في الامتحانات وأنا أحرص على هذا والحمد لله لا لرغبتني في ذلك بل لأنني أخاف أن يراني المراقب مع العلم بأنني متفوق، كما أنني لا أستطيع أن أسب أحداً ضايقتني لأنني ليست لدى الشجاعة الكافية لذلك، كما أنني إذا مللت من صحبة زميل لا أستطيع أن أقول له ذلك بل أحاول الهرب منه وهكذا.

سيدي/ لقد رويت لك مشكلتي والآن ألقى الضوء على نشأتي وأسررتي والبيئة التي أعيش بها فاعتقادي أن ذلك مهم بالنسبة للتشخيص فأنا ولدت في قرية صغيرة ولا أزال أعيش بها ومن صغري وأنا منطوي وأعتقد أن ذلك يرجع إلى سببين. الأول طولي الملحوظ بالنسبة لزملائي مما يجعلني عرضة لسخريتهم. والثاني أنني لا أستطيع نطق حرف الراء بطريقة سليمة فكان الناس يعتقدون مثلاً بسبب طولى- أنني في المرحلة الإعدادية مثلاً برغم أنني لا أزال في المرحلة الابتدائية وهكذا. والآن وبعد وصولي إلى هذا السن فأنا سعيد جداً لأنني طويل بعكس ما كنت في الماضي. وهناك سبب ثالث لاحق لهذين السببين وظهر مع المرحلة الإعدادية وهو، ظهور (حب الشباب) في وجهي والذي استمر معى لفترة طويلة حتى أوائل المرحلة الثانوية ثم تخلف عنه آثار تبدو في وجهي حتى الآن وحيث أشعر بأن شكلي ليس وسيماً مع أنه قد لا يكون بهذه الدرجة التي ستظنها سيادتك فهو والحمد لله مقبول جداً بل قد يكون أفضل.

سيدي... أعتقد أن في ذهنك الآن تصور شامل عن مشكلتي وعن الوسط الذي أعيش فيه وكل ما أريده أن أعيش بصورة طبيعية وأن أتفاعل مع الناس بصورة طبيعية، أحب مثلاً أن (أفصل) مع الباعة وألا أخدع دائماً في أول ثمن يعرض لي، أحب أن أكون معتدلاً جداً وألا أكون حساساً بهذه الدرجة المرضية، أحب أن أعيش واقعي وأن أخرج من الإطار النفسي المعتم الذي أعيشه والذي أتصور نفسي فيه ضعيفاً.. جباناً.. مريضاً.

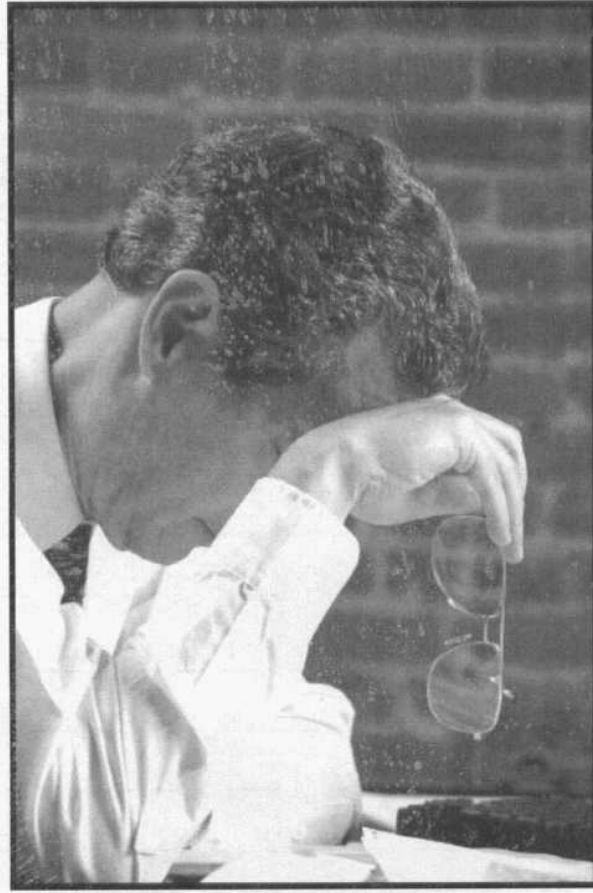
□ الأخ الفاضل:

من الرسالة التي أرسلتها وتصف فيها بدقة مشكلتك الشخصية والتي تتهم فيها نفسك ببعض الصفات السلبية لدرجة المرض والتي توضح فيها أنك تعاني من ضعف الشخصية ولذلك يجب أولاً أن نفسر ما هي كلمة الشخصية. فالشخصية هي الصورة المنظمة المتكاملة لسلوك الفرد، التي تميزه عن غيره حيث تشمل عاداته وأفكاره واتجاهاته واهتماماته وأسلوبه في الحياة.. وعندما نحاول وصف أي شخصية فإننا نفسرها على أساس الصفات التي تتجلى على صاحبها مثل البشاشة، التهجم، السخاء، البخل، الصدق، حب السيطرة، الرياء.

ولكننا لا نستطيع أن نلصق بشخص ما سمة من هذه السمات إلا إذا كانت هذه السمة تميز سلوكه معظم الوقت. وليست الشخصية مجرد مجموعة من هذه السمات بل أنها في الحقيقة حصيلة تفاعل هذه السمات بعضها ببعض ولذلك فإن شخصية الفرد تبدو من خلال تصرفاته في التعامل وأن لم يحدث ذلك على الدوام.

ومن تحليل رسالتك نجد أنك تتميز بشخصية تميل إلى الانطواء والخجل والميل للعزلة مع بعض الأعراض العصابية مثل القلق النفسي ولكن أحب أن أوضح لك أن طبيعة شخصيتك لا يجب أن تؤدي بك إلى المرض النفسي حيث أن شخصيتك تستطيع تحقيق النجاح في الأعمال التي تحتاج للفكر والتدقيق العميق. كما تصف نفسك فأنت في كلية من كليات القمة ومن الطلاب الناجحين والمحبوبين

الذين يتصفون بالنزاهة وعدم الغش. أما عن العلاج في حالات الانطواء الشديد الذي يؤدي إلى ظهور علامات وأعراض عصبية فإنه يكون باستخدام العلاج النفسي وذلك بالعمل على إعادة بناء الثقة في النفس وإقامة علاقة علاجية من خلال العلاج النفسي الفردي والجماعي بهدف تحسين الإحساس بالذات وكذلك يمكن استخدام العلاج السلوكي بهدف إعادة اكتساب المهارات الاجتماعية وإعادة البناء المعرفي وعمل برامج للتحكم في القلق النفسي الداخلي والتحصين البطيء ضد التوتر الذي يحدث في الأماكن العامة أو عند مواجهة الناس ومن الممكن استخدام الأدوية النفسية المطمئنة والمخفضة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي.



□ أتشرف بأن أعرض عليكم مشكلتي التي ظلت تؤرقني منذ مولدي وحتى يومي هذا... أنا فتاة في الخامسة والعشرين من عمري وتخرجت من الجامعة منذ سنتين تقريباً. ومشكلتي تتلخص في أنني غير واثقة من نفسي إطلاقاً. إنني منذ طفولتي وأنا أشعر بالخجل من الناس. ولا أشارك المجتمع من حولي. فعندما كنت في المدرسة كنت منعزلة تماماً عن الحياة الدراسية الاجتماعية فلم أكن أشارك في أي نشاط رياضي أو فني أو موسيقي في المدرسة. لقد كنت أخشى الناس والمجتمع من حولي ودائماً عندي شعور دفين بالخوف من المستقبل المجهول والخوف من تحمل المسؤولية... أخاف من كل شيء ولا أعرف ما هو السبب في هذه المخاوف والقلق المستمر.

ومع مرور الأيام وصلت لمرحلة الشباب وزال عني الخجل قليلاً ولكن ثقتي في نفسي معدومة تماماً، مع شعوري الدائم بالنقص الشديد ومحاسبة نفسي على كل صغيرة وكبيرة، والتقلب وعدم الاستقرار. فأحياناً أجد نفسي مرحة ومتفائلة وأحياناً أخرى أجد نفسي مكتئبة ولا أجد أي رغبة في التحدث مع أحد وأفضل العزلة التامة وأنا في هذه الحالة.

إنني ضعيفة الشخصية جداً، ومتردة إلى أبعد الحدود ولا أستطيع أن أتخذ أي قرار في حياتي في أبسط الأمور. والمشكلة الكبرى التي تزيد آلامي، إنني لا أقوى على التحدث في مواجهة أي إنسان حتى لو كان أقرب المقربين إلى ولا أستطيع التعبير عن نفسي وإثبات وجودي فعندما يحدثني أي إنسان أشعر بأن عيونه تراقبني وتتفحص في وجهي ولذلك فإنني أشعر بارتباك شديد وأجد نفسي أتلثم ولذلك أصبحت أفضل الصمت خاصة عندما أجلس مع مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب فلا أستطيع أن

أفتح فمي بكلمة واحدة. ولا أقوى على إبداء رأيي في أي موضوع وإذا تحدثت يخرج الكلام كله متلعثم وهذا الشعور يزيد حالتي تفاقمًا. ولذلك فإني أهرب من المجتمعات وأفضل العزلة حتى لا أواجه الناس ويشعرون بالنقص الشديد الذي أشعر به.

إنني كثيراً ما أعيش في أحلام اليقظة فمثلاً أتخيل نفسي أعيش في ظروف أخرى غير التي أعيشها فعلاً أو أتخيل نفسي في شخصية أخرى كنت أتمنى أن أكون مثلها.

سيدي إنني لم أعرض نفسي حتى الآن على طبيب نفسي فهل أنا في حاجة إلى العلاج النفسي أم أن هناك طرق أخرى لاكتساب الثقة في النفس؟

أرجوكم ساعدوني لكي أعيش حياة سوية ويكون لكم جزيل الشكر.

□ الأخت الفاضلة:

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أن سمات الشخصية لديك تميل للانطواء مع العزلة والتردد والبعد عن الناس وضعف بالثقة في النفس وهي كلها من سمات الشخصية الانطوائية وهي نوع من أنواع الشخصية التي تميل للهدوء كما أنها تتصف بالعمق في التفكير وعدم اتخاذ أي قرار إلا بعد فترة طويلة من التفكير وحالتك ليست حالة مرضية وهي ليست نوعاً من أنواع الاضطراب النفسي ولكنها تحتاج لممارسة الحياة وذلك عن طريق الاندماج في المجتمع والمشاركة في الأنشطة المختلفة ومحاولة اكتساب سمات جديدة وذلك عن طريق الممارسة المستمرة للحياة وعدم الهروب من الواقع عن طريق أحلام اليقظة وقد علمنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) علاجاً للانطواء وذلك عن طريق الجماعة وحثه على الاندماج فيها حتى أن الله جعل الصلاة في جماعة خير من صلاة الفرد في بيته بسبع وعشرين درجة لما في ذلك من تقوية للمجتمع.

أحرص على الجلوس مع الناس باستمرار وشاركي في الحوار بدرجات مختلفة فهم لا يراقبون تصرفاتك أثناء الكلام وإنما يتابعون أحاديثك، وإن الكلام هو وسيلة التفاهم بين الناس وإن من يعزل عن الناس ويهرب من المشاركة يزداد في القلق والانطواء وإن أحلام اليقظة إذا استمرت لمدة طويلة تعطل الإنسان عن العمل والنجاح ويجب أن يتوقف الإنسان عن الهروب من الحياة بل من الأفضل الانضمام إلى النوادي والزيارات الأسرية والدخول في المجتمعات مع الإحساس بوجود مزايا كثيرة في الشخص تغطي إحساسه بالنقص.

ومع هذا الخط الجديد في أسلوب التعامل مع الناس يمكن أن يدعم الطبيب النفسي موقف الإنسان الخجول ببعض الأدوية المطمئنة حتى تختفي أعراض الخجل ثم يتوقف عن استعمالها بعد ذلك.



ضعف الثقة بسبب مشاكل جسدية

□ السلام عليكم

أنا شاب في الرابعة والعشرين من العمر، والذي يراني من اللحظة الأولى لن يعطيني أكثر من ١٨ أو ١٧ سنة فأنا عندي مشاكل في العمود الفقري ومشاكل في الرجل اليمنى (عرج) بالإضافة إلى قصر القامة وارتفاع الوزن بشكل ملحوظ، بالإضافة إلى عدم وجود شعر شارب ولحية، وكل هذه المشاكل (بالنسبة لي) شكلت عائقاً كبيراً بيني وبين الآخرين من حيث التالي:-

١- الغضب بشكل سريع عندما يسيء لي أحد ولكن أحياناً أتجاهل الموضوع ولا أurd على الشخص الذي أساء لي، ولكن يبقى بداخلي حزن شديد ويتحول إلى كآبة.

٢- اعتمادي على نفسي قليل جداً حيث أن الوالد في آخر مره اتصلت به وبخني ولامني على اعتمادي عليه بكل شيء تقريباً، لأنني أشعر بعدم الثقة في معظم معاملاتي وهكذا أصبحت أتلعثم في كلامي مع الآخرين.

٣- الخوف الشديد من أشياء لا تدعو إلى ذلك الخوف بشكل كبير، ولكن عندما تواجهني هذه الأشياء فإنني أصاب برهاب شديد وتبدأ نبضات قلبي بالتزايد وأكاد أسمعها وهي تخرج من صدري، من هذه الأحداث عندما أكون في الجامعة ويقوم الدكتور باختيار طلاب لمناقشتهم، عندها أصاب برعب وخوف إذا ما اختارني الدكتور.

٤- عندما أسير في الطريق لا أحب أن أواجه المارة عين بعين و لكن يبقى نظري يطوف في أماكن أخرى بعيداً عن أعين المارة، وأيضاً أحاول أن أبعد عن الطرقات التي يكون فيها أناس قليلون وأيضاً أتحاشى بعض الأصدقاء والزملاء عندما أراهم في الطريق.

٥- أشرد كثيراً عندما أستمع دروسي في أشياء تافهة لا تستحق التفكير بها (ربما لكي أهرب من الواقع).

٦- قليل الكلام مع الكثير من الناس، وكثير الكلام مع أصدقاء مقربين، أحب من يتعامل معي كشخص كامل، وسرعان ما أكره كل من ينتقصني وأحياناً أبقى حاقداً عليه.

الأستاذ الدكتور...

أنا بصراحة عند كتابتي هذه الرسالة تمنيت أن أجد حلاً لهذا المرض النفسي الذي بي وأحاول على الأقل أن تكون لدي ثقة معتدلة بنفسي وأن أمارس حياتي كشخص طبيعي.

أنا والحمد لله مهتم بتعليمي وأحب القراءة والسباحة وأحب عائلتي كثيراً وأتمنى بعد ما أنهى دراستي في بلد الغربة أن أعود إليهم وأكمل حياتي معهم وأن تحل عقدي على أيديكم... بانتظار ردكم على ما كتبته لكم.

□ الأخ الفاضل:-

يبدو أن العيوب الموجودة في مظهرك وفي قدمك سببت لك حالة نفسية سيئة أثرت عليك وعلي نمط الحياة التي تعيشها فسببت لك قلقا مستمرا وخوفا من مواجهة الآخرين وعدم ثقة في نفسك أو في قدراتك مما جعلك تشعر أنك أقل من الآخرين لذلك تفضل عدم الاحتكاك بهم وتصاب بالخوف والتوتر إذا تعرضت لموقف مسئولية يتطلب منك التصرف السريع، لكن يجب أن تعلم أن الثقة في النفس أمنية يتمني أي شخص الحصول عليها وقد يراها في غاية الصعوبة دون أن يدري أنه السبب في عدم امتلاكها فتقليله من نفسه ومن قدراته وأفكاره السلبية عن ذاته وعن علاقاته بالآخرين تجعل ثقته في نفسه تتخفف بل وتتلاشي، واعلم أنك لن تكتسب هذه الصفة إلا عندما ترضي عن نفسك وتتقبلها كما خلقها الله سبحانه وتعالى، فالثقة بالنفس ما هي إلا مزيج من الشعور بالرضا والقدرة علي تحقيق الأفضل دائما، وإذا كان الله قد جعلك في صورة معينة فإنه بالتأكيد أنعم عليك بنعم أخرى يفقدها الكثيرون ورغم افتقادهم لهذه النعم إلا أن هذا الافتقاد يكون هو الدافع القوي لهم للنجاح والإنجاز في حياتهم ومثال ذلك الأديب الرائع طه حسين عميد الأدب العربي الذي حرمه الله من نعمة عظيمة وهي نعمة البصر وبالرغم من ذلك لم نشعر يوما بهذا العجز لأنه لم يتوقف عنده ليندب حظه بل واجهه بكل شجاعة وجعله حافزا له علي الإنجاز والتميز حتى صار في مكانة لم يملها غيره من المبصرين الذين أنعم الله عليهم بهذه النعمة الغالية.

اعلم سيدي أن لديك نعمًا أخرى كثيرة ومواطن قوة في شخصيتك فابحث عنها واعمل علي إبرازها ولا تتوقف كثيرا عند مناطق ضعفك فالمؤمن الفطن هو من يعمل علي إبراز مواطن القوة لديه ليزيد من ضالة مواطن الضعف ويجعلها تتلاشي ... لذلك أنصحك بإعادة النظر في حياتك ومحاولة إعادة بناء شخصيتك بصورة أفضل واقوي... تحدث عن رأيك بصراحة ودون خوف وقرأ كل شيء وأي شيء فالقراءة تفيدك كثيرا... لا تبخس بنفسك ولا تقلل من شأنك

أحلام اليقظة:

□ الأستاذ الدكتور/

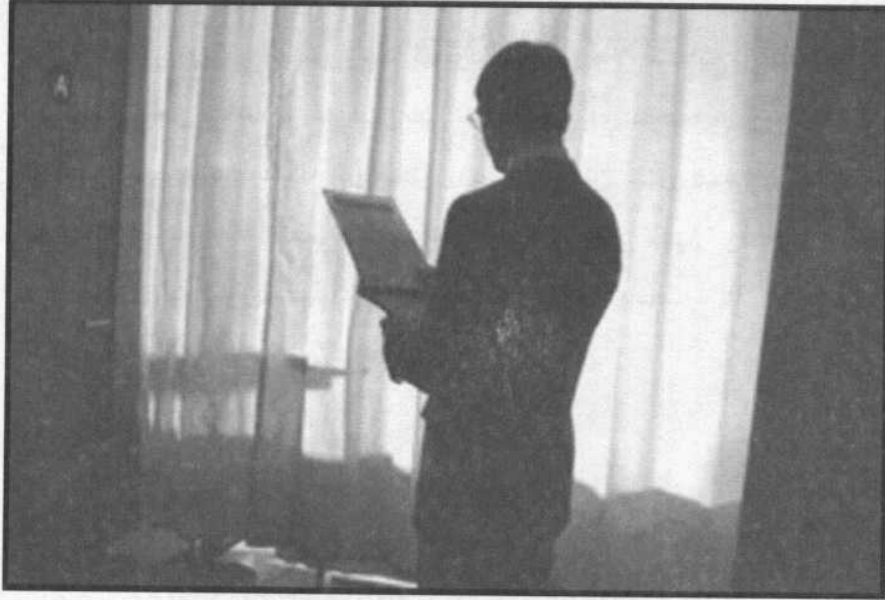
أنا طالب في الصف الثالث الثانوي وسني ٢٠ عاماً وأعاني من التفكير الكثير، والحلم العظيم الذي هو أكبر من أن أحققه واكتفيت بمجرد الحلم به فقط لأنه أكبر من مقدرتي ويزداد الحلم معي كل يوم على صورة شريط سينمائي وأحس بسعادة وأنا أحلم به وأفكر فيه ولكن عندما أبتعد عن هذا الحلم فترة أحس بأنني إنسان ضعيف ويأس من هذا العالم الذي نعيش فيه لأنني لا أقدر أن أحقق أمنياتي. أرجو من سيادتكم النظر إلى علاج هذه المشكلة علماً بأنني أعلم أن هذا الحلم سكين يقطع وقتي.

□ الابن العزيز:

يبدو أنك إنسان حساس وطموح وهذه الصفات انجميلة تدفعك إلى العيش في أحلام اليقظة.. وأحلام اليقظة ليست بهذا السوء الذي تتصوره، فهي أيضاً وسيلة خلق إيجابية يحتاجها العديد من الكتاب والشعراء وأصحاب الفكر الخاص حتى تتبلور بعض الأفكار التي تدور برؤوسهم. ثم إنها أيضاً تنفّس عن بعض المشاكل التي تواجهنا جميعاً بصورة يومية قد يعجز البعض عن حلها، فبدلاً من أن يشعر بالغضب أو الإحباط تجد متنفساً لها في أحلام اليقظة فهي كما ترى تفيد في كثير من الأحيان.

ولكن المشكلة عندك تختلف في أنها تأخذ كثيراً من الوقت كما تقول وإحساسك بالقلق يزداد كثيراً مع مرور الوقت واقترب الامتحانات. وهو ما يزيد القلق بداخلك فتتضخم أمامك المشاكل وهي ليست بهذا الحجم. فاحلم كما شئت بالنجاح والتفوق وحول تلك الأحلام إلى طاقة حركية تزيد بها مجهودك في الاستنكار. واحلم بأنك ستنتهي ١٠٠ صفحة في اليوم وأن الآخرين سيعجبون بذكائك وقدرتك على

الاستيعاب وأبدأ في الاستذكار قدر ما تستطيع، سوف تجد أنك أنهيت عدداً ضخماً من الصفحات. تستطيع أيضاً تحويل أحلام يقظتك إلى طاقة رياضية وهذا شيء هام فلتمارس إحدى أنواع الرياضات يومياً ولمدة ساعة سوف تجد أحلامك تلك هي أيضاً متفصلاً في تلك الرياضة. واطب على وضوءك وصلاتك في مواعيد الصلاة تقل حدة تلك الأحلام وإلى حد بعيد لأن الصلاة تنظم الوقت بالنسبة للإنسان المسلم. صديقي العزيز... لا تقلق، فالقلق هو عدوك الأول وليست الأحلام الوردية، فكل البشر يحملون مثلك وبصور مختلفة واجعل من طموحك ورياضتك وصلاتك درعاً لك وسوف تصل إلى ما تريده بإذن الله.



أميل إلى العزلة دائماً بعيداً عن الشباب لأنني لم أجد الثقة في أي شاب إلا القليل لأن معظمهم لا يؤدون فرائض الله فاتجاههم إلى الحياة الدنيا بما فيها من لهو وسهر أمام التلفزيون والسينما. وإذا جلست في مجلس عائلي أو مناسبة سعيدة ينتابني الكسوف والخجل فإذا تكلموا لم أخاطبهم إلا قليلاً خوفاً من عدم النطق الصحيح. أحب الهدوء دائماً لدرجة أنني لا أحب مواكب الأفراح وإذا دعاني أحد من الأصدقاء لا أشاركه إلا في يوم عقد القران والذي يكون في المسجد.

ومشكلة أخرى وهي التفكير لدرجة السرحان ثم يعقب ذلك في بعض الأحيان صداع نصفي ويكثر التفكير عند الخلود للفرش ولا أستطيع الاستغراق في النوم حتى تمر ساعة أو ساعتان في التفكير في أي موضوع أو مشكلة معقدة ثم أضع أمام هذه المشكلة كل الحلول السهلة ولكن كل هذا بالليل وأنا مضطجع صاحي العقل حتى يتغلب على النوم ثم يأتي النهار وأحس أن كل هذه الحلول لن تكون سهلة.. فهذا يرهقني عقلياً.. وبجانب هذا أقرأ الأحاديث النبوية قبل النوم وهذا دواء أفضل من أي أقراص.

□ الأخ العزيز:.

من الرسالة التي أرسلتها نجد أنك تعاني من عدة أعراض مرضية تشتكي منها وهي العزلة والخجل وعدم التركيز مع أحلام اليقظة والصداع النصفي. والخجل سمة من سمات الشخصية المنطوية وهي نوع من أنواع الشخصية التي تتميز بشدة الحساسية والمثالية والميل للتعمق في الأشياء والأفكار وعدم القدرة على الاندماج السريع في المجتمع.

وهذه الشخصية المنطوية تستطيع النجاح في عدة مجالات في المجتمع خصوصاً في الوظائف التي تحتاج إلى التفكير والدقة والهدوء أما إذا ازدادت أعراض الانطواء فإنها تؤدي إلى العزلة والبعد عن الناس مع ظهور أعراض مرضية مثل الهروب من مواجهة الواقع والاستغراق في أحلام اليقظة مما يؤدي إلى فقدان أوقات طويلة من اليوم وضعف التركيز وكذلك بعض الأعراض النفسية الجسدية مثل الصداع النصفي.

ولعلاج ذلك عليك بمعرفة نفسك أولاً وأن تحدد سبب المشكلة وهو الانطواء الزائد الذي يؤدي إلى العزلة والخروج من هذا الانطواء المرضي عليك بأن تعلم بأن في الجماعة والجلوس مع المصلين في المسجد وحضور الندوات الدينية ومحاولة الاستماع والمناقشة حتى تتدرب على مواجهة الناس بطريقة متدرجة وخطوة بخطوة تستطيع التغلب على الشعور بالخجل حيث أن الخجل نستطيع التغلب عليه بمواصلة الجلوس مع الناس ومحاولة التكلم معهم بدون حساسية وتبدأ بالمجموعات الصغيرة في العدد وخطوة بخطوة تصل إلى المقدرة على مواجهة المجموعات الكبيرة وأقرب مثال على ذلك أي فرد يعمل في التدريس ومواجهة الجماهير فإنه في بداية عمله يجد كثيراً من الحرج على المواجهة ولكن بعد فترة من الزمن وبعد مواصلة التدريب يجد سهولة في مواجهة الناس والتحدث إليهم بدون قلق أو توتر.

أما إذا كان الخجل ضمن أعراض مرضية نفسية أخرى فيجب علاج المرض نفسه وبالشفاء من المرض النفسي يختفي الخجل تلقائياً.



مشاكل المراهقة:

□ الأستاذ الدكتور:

أرسل إليك هذه الرسالة لعلني أجد النصيحة في علاج هذه المشكلة التي تعاني منها الأسرة، حيث تعاني من الابن الأول الذي بلغ عمره الآن ١٥ عاماً وهو الآن شديد الانفعال والعناد ودائم المشاكل مع الأسرة ودائماً يحس بالاضطهاد عند معاملته مع أخوته ويدعي أنهم يأخذون منه موقفاً مضاداً لرأيه وكثيراً ما يثور لأتفه الأسباب ويستمر في الانفعال مدة طويلة بدون مبرر ودائماً يدعي أنه على صواب وأن الآخرين على خطأ وقد لاحظنا أخيراً أنه يدخل السجائر ولكن في الخفاء وأحياناً لا يؤدي واجباته المدرسية ويحب أن يظهر دائماً في أحسن صورة ويلبس الملابس على أحدث الموضات ويتباهى أمام الآخرين بصورة البطولة الزائفة وقد أدى ذلك إلى كثرة المشاجرات مع الوالد والإخوة. أرجو أن تدلني على علاج لهذه المشكلة وكيفية التعامل معه.

□ الأخت الفاضلة:

المراهقة هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة المتأخرة والنضج وهي مرحلة الفطام النفسي من السلطان الفردي للأب والأم والمدرسة إلى سلطان الجماعة، والمراهقة هي الفترة في حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته وتنتهي في بداية بلوغه سن الرشد وهي فترة انتقالية. ويتوق المراهق خلال هذه الفترة إلى الاستقلال عن أسرته وإلى أن يصبح شخصاً مستقلاً يكفي ذاته بذاته. وبالنسبة للبنات تبدأ فترة المراهقة بظهور الطمث، أما بالنسبة للذكور فيعتبر الشعر الظاهر في الوجه هو معيار بداية المراهقة بالإضافة إلى أمور أخرى مثل غلظ الصوت. وبعد ظهور التغيرات الجسدية المذكورة يبدأ الأهل بالنظر إليهم نظرة مختلفة وكذلك عامة الناس حيث انه الآن أصبح ناضجاً وأصبح مسئولاً عن تصرفاته. وفي بلادنا تتراوح المراهقة عامة بين الثالثة عشر والثامنة عشر.

وكلمة المراهقة علمياً تعني مرحلة التدرج في النضج وهذا ما يحدث فعلاً على جميع المستويات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

ومرحلة المراهقة تمثل فترة أساسية في حياة الإنسان فهي فترة تعلم واقتباس المعايير الاجتماعية في حياة الفرد من المحيطين به وممن يحبونه وهناك عدة عوامل متعددة تؤثر في حياة الفرد خلال هذه المرحلة منها:

- ١- الصراع الشديد بين شعوره الزائد بذاته وشعوره الداخلي بالجماعة.
- ٢- الصراع الناتج من مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة.
- ٣- الصراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها.
- ٤- الصراع بين طموحه الزائد وقصوره الواضح ونفوره من عدم الاعتراف بهما.
- ٥- الصراع الجنسي بين غرائزه الداخلية وتقاليد المجتمع وبين دوافعه وضميره.
- ٦- الصراع الديني فيما تعلمه من شعائر ومبادئ وهو صغير وفيما يصوره له تفكيره الناقد الجديد.
- ٧- الصراع الثقافي بين جيله والجيل الماضي في الآراء والأفكار.

ومن أبرز مشاكل المراهقة وضوحاً:

- الاعتداد الشديد بالنفس والمبالغة في تصوراته.
 - الميل للتححرر من قيود الأسرة.
 - الشوق إلى الاستقلال المفرط في اختيار الأصدقاء والملبس والمظهر والسلوك.
 - الميل إلى تكوين مجموعة الأصدقاء والتوحد معها والاعتماد عليها.
- ومن هذا المنطلق تبدو مظاهر أزمة المراهقة في كثرة التقلبات المزاجية الواضحة مع عدم الثبات في العاطفة والتذبذب في المعاملة والاضطراب في

الانفعال كما يبدو الشعور بالخوف والقلق. وكثيراً ما يفوت على الأسرة طبيعة هذا الموقف فتعتبره نوعاً من التمرد على السلطة أو الخروج على القانون أو التعبير عن السخط والعصيان وتستعمل أساليب عقابية قاسية يراها المراهق انتقاصاً من كرامته واعتداء على حريته فيرد عليها بالمثل ويزيد في هذا الاتجاه.

ومن أهم أساليب علاج مشاكل المراهقة هو الأسلوب الوقائي حيث يتمثل هذا الأسلوب في الابتعاد بالمراهق عن الملل واللجوء إلى أحلام اليقظة والانتواء على النفس وطغيان الدوافع الجنسية الغريزية، ويجب خلق نشاطات توظف من أجل تحقيق هذه الأهداف التربوية العامة من خلال شعوره بالتقدير الاجتماعي وتقدير حاجته الدائمة إلى الانتماء إلى الجماعة وتفهم رغبته في حب الاستطلاع.

كذلك فإن الجانب الروحي في حياة المراهق موضوع حيوي وخطير ونجد أن الإسلام وضع لها العلاج الأمثل والحل السليم وما مرحلة المراهقة إلا جزء من تكوين الإنسان طفلاً ثم مراهقاً ثم راشداً ثم كهلاً. والإسلام لم ينظر إلى كل مرحلة من هذه المراحل على أنها مشكلة لذلك نجد أن مرحلة المراهقة ليست خطيرة وليست بالأمر الصعب في نظر الإسلام حيث إذا صلحت أمور الأسرة صلح المجتمع كله.

ومن أساليب التربية الإسلامية الوعظ الطيب والإرشاد المؤثر بالكلمة الصادقة التي تخاطب الوجدان مباشرة ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾. على أن يكون الداعية قدوة حسنة في سلوكه.

والعقاب ينبغي أن يكون معنوياً وليس بدنياً خاصة بالصورة التي تلحق الضرر البدني أو الألم النفسي كما أن اختيار الأصدقاء عامل مهم في الحفاظ على طاقة الشباب وقيمه (مثل الجلوس الصالح والجلوس السوء كحامل المسك ونافخ الكير).

إن علاج مشكلات المراهقة يهدف في النهاية إلى علاج نفسي جماعي، يهدف إلى تحقيق التوافق الاجتماعي بين المراهقين حيث تكون فرصة المناقشة والمعاملة دعوة صريحة للتعلم وازدياد الثقة بالنفس للوصول إلى الصحة النفسية السليمة.

□ الأستاذ الدكتور/

أنا طالبة في سن العشرين أعاني من وجود تهتهة (عيب في الكلام) أثناء حديثي مع الناس الغرباء مما يسبب لي إحراجا وخجلا أمامهم وقد يسبب لي ذلك العيب مشكلة كبيرة أثناء الامتحانات الشفوية. فعند امتحاني للقرآن الشفوي يطلب مني الدكتور التسميع مما يترتب عليه التهتهة فيفهم الدكتور أنني لم أذاكر وبالتالي أحصل على أقل درجة. وهذه التهتهة موجودة معي منذ الصغر منذ كنت طفلة في الصف الأول الابتدائي. فبأنني في بعض الأحيان أتكلم بدون عيب في الكلام وفي أوقات أخرى ليس لها وقت أرجع إلى التهتهة في الكلام ولم أرى للآن ما هو سبب ذلك، وسبق لي أن ترددت على عيادة نفسية وشرحت للدكتور حالتي عن طريق الورقة والقلم أيضاً لعدم إحراجي أمامه وجدته يسألني في كل مرة أسئلة كثيرة حتى عن شخصيتي فتركت العيادة والعلاج لأنني لم أجد تحسناً على علاجه.. فماذا أفعل؟ وعلماً بأن حالتي الاجتماعية لا تسمح بالذهاب لعيادة نفسية خاصة وتعاطي أدوية وشرائها.

□ الأخت الفاضلة:

تعتبر اللججة Stuttering والتلعثم أو اللعثة Stammering من أشهر الاضطرابات الخاصة بطلاقة النطق. وتعرف اللججة بأنها إعاقة في الكلام حيث يعاق تدفق الكلام بالتردد ويتكرر سريع لعناصر الكلام. وبتشنجات في عضلات التنفس أو النطق "أما التلعثم فهو اضطراب في الكلام يتميز بوقفات تشنجية أو تردد في النطق" ومن الملاحظ ان عناصر الاضطراب متشابهة في اللججة والتلعثم مع اختلاف في التركيز على مظهر الاضطراب حيث يكون التركيز في اللججة على التردد والتكرار السريع لعناصر الكلام، بينما تعتبر الوقفات التشنجية أقل أهمية. أما في التلعثم فإن التركيز يكون على الوقفات التشنجية أساساً، وقد يكون معها تردد في النطق

والجلجة والتهتة أو التلعثم أثناء الكلام يبدأ عادة في سن الثالثة أو الرابعة أثناء اكتساب الطفل الكلام أو في الخامسة عند دخول المدارس والمناقشة مع زملاء ونادراً ما يكون في سن المراهقة خصوصاً عند التكلم مع الجنس الآخر وما يصاحب فترة المراهقة من حرج اجتماعي وحساسية ومن أهم أسباب التلعثم في الكلام وجود اضطراب عضوي في مراكز الكلام في المخ أو وجود منافسة بين فصلي المخ السائد وغير السائد ويفسر ذلك التلعثم في الطفل الأعسر عندما تحاول عائلته الضغط عليه للكتابة باليد اليمنى. فقد خلق هذا الأعسر بالفص السائد في الناحية اليمنى من المخ وتحاول العائلة إجبار الناحية اليسرى على السيطرة وهنا يتنافس الفصان في السيادة وينتج التلعثم نتيجة هذا الصراع. والتلعثم قد يكون أحد أعراض القلق النفسي ويبرهن على ذلك أنه يختفي التلعثم عندما يقرأ المريض منفرداً أو يقرأ بعض الآيات القرآنية المعروفة ويزداد التلعثم عند سؤال المريض أمام الناس وهي علامة فقدان الثقة بالذات.

ويتجه العلاج النفسي إلى فهم مشاكل المريض وتقليل درجة القلق المصاحب للتلعثم. وهناك العلاج بواسطة التسجيل المرافق وأساس العلاج أن المريض يزداد توتره عندما يستمع إلى ذاته وإذا استطعنا تشتيت انتباهه بحيث لا يستمع لصوته فإنه يستطيع الكلام بطلاقة ويعزز ثقته بذاته. وهنا نسجل للمريض كلامه أثناء قراءته لأحد الموضوعات، ثم يكرر ما سجله أثناء قراءته لنفس الموضوع فيقرأ أثناء استماعه لصوته في التسجيل فنلاحظ تحسناً واضحاً في القراءة الثانية من جراء توقف استماعه لكلامه الذاتي وتدريباً يعزز التحسن ثقته وينخفض القلق. وحالتك النفسية تحتاج للعرض على أخصائي نفسي في إحدى العيادات النفسية الحكومية القريبة من سكنك، ويجب أن تجيب على أسئلة الطبيب ومحاولة مساعدته حتى يستطيع أن يصف لك العلاج المناسب لحالتك.

أكتب إليكم عن مشكلتي تلك التي ترددت في الإفصاح عنها إلا لذوي التخصص.. باختصار أنا أعاني من حالة صراع نفسي رهيب يدمر حياتي يوماً بعد يوم هذا الصراع يلزمني في كل جوانب الحياة – أثناء النوم – في البيت – في الجامعة – في المواصلات – مع أصدقائي.

إنني أتبدد ضعفاً وهوناً يوماً بعد الآخر – لقد فشلت في أن أجتاز العام الماضي بنجاح باهر كما وعدت والدي – كما فشلت في أن أحافظ على ثقة جماعة المسجد التي انضمت إليها مؤخراً.. إنني أفرط في حق كل الناس الذين يعرفونني. أفرط في حق نفسي ... المشكلة بدأت وأنا في الفرقة الثانية بقسم علم النفس حينما سجلت اسمي في الرحلة المنوطة قيامها إلى معرض الكتاب بالقاهرة وفي هذا اليوم جلست بجواري فتاة دمثة الخلق رقيقة الملامح متوسطة الطول ولكنها من النوع الممتلئ إلى حد ما فقد شدتني إليها رغبة من نوع ما.. فقد جلست بجواري وتعارفت على وتعارفت عليها وتبادلنا الحديث حول موضوعات الجامعة وقضايا الجامعة والكتاب الجامعي.. الخ. ومن آن لآخر كنت أشعر أنني أحبها وربما كان هذا شعوري الصادق نحوها أما هي فأبدت رغبة في الجلوس معي حتى في العودة وظلت معي لم نفارق بعضاً وظل كلانا يحتفظ بإحساسه الدفين للآخر في كلتا عينيه وهمسة قلبه ودفع يديه لقد شعرت بالحب نحوها وأستطيع أن أقول أنها شعرت به كذلك ولكنها ظلت متحفظة لطبيعتها الأنثوية والعادات والتقاليد.

وبمجرد أن انتهى يوم الرحلة جلست أفكر في تلك المواضيع التافهة التي تتعلق بقصتي معها. لقد أحببتها حباً عنيفاً يصل إلى درجة كبيرة وأحمد الله أنني نجحت في الفرقة الثانية بفضل جهود زملائي معي وأصدقائي.. إلا أنني

حينما اختلطت بمسجد القرية تعرفت فيه على جماعة يقال عنها أنها تنتمي إلى اتجاه إسلامي وانتميت إليهم بتحفظ.. وأفهموني بعض تعاليمهم - أقصد تعاليم الإسلام بمنظورهم - وشرحت لهم حبي مع زميلتي فأفهموني أن الحب حرام وخاصة حب الرجل للمرأة وأنه بمجرد نظرتي إليها أكون وقعت في الشرك والكفر وأنني لابد أن أصوم شهرين كاملين كي أكفر عن ذنبي .. دارت بي الظنون في أن أفكر أنني كفرت بالله - والعياذ بالله - لقد كفرت بالناس فقررت أن أقاطع زميلتي التي أحببتها حباً جارفاً وأنتمي إلى هذه الجماعة لكن هذا لم يحل المشكلة بل تأزمت صراعاً.. إنني أحب فتاة وفي الوقت نفسه أشعر أن هذا حرام، هذا الحب يغضب الله عز وجل.. حتى انتهت السنة الثالثة على خير وبفضل مجهود زملائي أيضاً.. نجحت بدرجة (مقبول) مما أغضب والدي الذي كان يتوقع لي تقدير جيد جداً على الأقل.. أحسست أنني فشلت في الدراسة بل وفي المجتمع.. وفي يوم ما صارحت زميلتي أنني أحبها حباً شديداً... وكان ردّها حين ذلك أن التزمت بالصمت ولم ترد ولكن جاءتني بعد فترة وقالت بخجل وحياء شديدين أنها لديها نفس المشاعر وتنتظر أن أطلب يدها من والدها.. ولكنني في صراع مع نفسي.. جانب يقول هذا حرام وكل نظرة إلى المرأة حرام فما بالك بلمس الأيدي والالتذاب نحوها أنه كفر وشرك بالله.. وجانب يقول أن الحب (أي حب) هو بداية العبادة. أرجو أن تساعدني في أن أضع حداً لهذه المأساة.

□ الأخ العزيز:

يلعب الحب دوراً هاماً في حياة الإنسان. فهو أساس الحياة الزوجية وتكوين الأسرة ورعاية الأطفال، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية الحميمة، وهو الرابط الوثيق الذي يربط الإنسان بربه ويجعله يخلص في عبادته وفي اتباع منهجه والتمسك بشريعته. ويظهر الحب في حياة الإنسان في صور

مختلفة، فقد يحب الإنسان ذاته ويحب الناس، ويحب زوجته وأولاده، ويحب المال ويحب الله والرسول ونجد في القرآن الكريم ذكراً لكل هذه الأنواع من الحب. كذلك يرتبط الحب بالواقع الجنسي ارتباطاً وثيقاً فهو الذي يعمل على استمرار التآلف والتعاون بين الزوجين، وهو أمر ضروري لاستمرار الحياة الأسرية، والإسلام يعترف بالدافع الجنسي ولا ينكره، وهو بطبيعة الحال يعترف بالحب الجنسي المصاحب له لأنه انفعال فطري في طبيعة الإنسان لا ينكره الإسلام ولا يقاومه ولا يكبته ولكن الإسلام يدعو فقط إلى السيطرة على هذا الحب والتحكم فيه عن طريق إشباعه بالطريق المشروع وهو الزواج. ولذلك ننصح في حالتك بالآتي:

أولاً: عن كون أن النظرة للمرأة تؤدي إلى الشرك والكفر وخوفك من وقوعك في الكفر والشرك فقد قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) لعلي ابن أبي طالب "يا علي لا تتبع النظرة النظرة، فإنما لك الأولى وليست لك الآخرة" وذلك لما يؤدي إطلالة النظر إلى هياج الفكر وعدم طمأنينة القلب الذي يصاب بالشروء والاضطراب ولذلك فإن الإسلام لا يوافق على الصداقة بين الرجل والمرأة وخصوصاً الأجنبية عنه ولكن العلاقة التي يوافق عليها الإسلام هي العلاقة الزوجية.

ثانياً: يجب على الشباب أن يفهموا أن العلاقة بين الشاب والفتاة أثناء الدراسة الجامعية هي علاقة زمالة فقط فقد اجتمع الطرفان في مكان واحد لهدف سامي وهو الحصول على العلم الذي يساعد على نمو الذهن والمدارك وللحصول على الشهادة الدراسية التي تمكن الشباب من الحصول على العلم المناسب في المستقبل.

ثالثاً: من الأفضل حالياً بالنسبة لك التفرغ للدراسة وتوجيه الفكر والتركيز حتى تستطيع الحصول على الشهادة التي تتيح لك فرصة الحصول على العمل ثم التقدم للزواج بعد ذلك تنفيذاً لأمر الرسول (صلى الله عليه وسلم) "من استطاع منكم الباءة فليتزوج" والباءة هنا هي المقدرة على الزواج وذلك بعد الحصول على العمل والقدرة على الإنفاق.

□ أنا فتاة عمري ٢١ سنة، مشكلتي هي أنني أعاني من السمنة الزائدة مما يؤرقني كثيراً ويحزنني. حاولت مراراً عمل ريجيم وفشلت. وقد تقدم لى شاب ليتزوجني وفرحت به كثيراً ولكن والدته عندما رأتني رفضت بشدة مما أصابني بالاكتئاب. ورغم أنني مرحة وأحب الناس وطيبة ولي الكثير من الصديقات، إلا أن هذا الموقف جعلني أفقد الثقة في نفسي وبدأت أفقد الثقة في الناس وبدأت أكره الناس وأفضل العزلة. وأحس عندما أمر في الشارع أن الناس يتكلمون عني ويشيرون إلي. إنني أحس أنني لن أتزوج بسبب بدائتي، وأنا أكره النظر إلى نفسي في المرأة وأحس أنني أفقد حياتي شيئاً فشيئاً، فماذا أفعل كي استعيد حياتي؟

□ الأخت الفاضلة

السمنة مرض من أمراض سوء التغذية التي نفشت بشكل ملحوظ في العصر الحالي، والسمنة مرض له أبعاد وراثية ولكن طبيعة تناقل هذا التوارث غير معروفة، أما السمنة الناتجة عن خلل هرموني فهي لا تشكل أكثر من ٢% من حالات السمنة.

وتعرف السمنة بأنها ازدياد غير طبيعي في نسبة الخلايا الدهنية في الجسم، وتتراوح ما بين سمنة بسيطة وسمنة خبيثة، ولمعرفة مدى إفراط السمنة وضع العلماء مؤشر كتلة الجسم body mass index كمقياس، وهو يساوي الوزن بالكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر، ويتراوح مؤشره الطبيعي بين ٢٠ و ٢٧ كجم م^٢.

وأنواع السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم تندرج ما بين بسيطة: ٢٥-٣٠ كجم م^٢ ومتوسطة: ٣٠-٣٥ كجم م^٢ ومفرطة: ٣٥-٥٠ كجم م^٢ وخبيثة: فوق ٥٠ كجم م^٢

وللسمنة مخاطر على الصحة منها:

١ - الأخطار الطبية: مثل مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، أمراض المفاصل، أمراض الجهاز الهضمي، اضطرابات الدورة الشهرية، أمراض المفاصل، دوالي الساقين، اختناق النفس بالنوم، الشخير، تصلب الشرايين، زيادة احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطان، الموت المفاجئ.

٢ - الأخطار الاجتماعية: صعوبة اختيار الملابس، صعوبة العناية بالنظافة الذاتية، صعوبة الجلوس والتنقل.

٣ - الأخطار المادية: تتمثل في تكاليف طرق العلاج الفاشلة، تكاليف علاج السمنة الطبية، تكاليف الملابس الخاصة أو الأجهزة والأدوات الخاصة، تقلص فرص بعض الوظائف والأعمال.

٤ - الأخطار النفسية: الإحباط والعزلة والخجل، إهمال الذات، واليأس.

أما عن أسباب السمنة المرضية فهي:

□ زيادة الأكل: فهذا يزيد في السرعات الحرارية التي تتحول في النهاية إلى دهنيات متراكمة في الجسم خصوصاً عندما يكون هناك عدم توازن بين الطاقة المخزونة والطاقة المستخدمة.

□ الأسباب الوراثية: لتكون نحيفاً أو سميناً فإن هذا ما تحدده بعض الجينات الوراثية التي تسري في العائلة بصفة وراثية غير محددة وهو ما يسمى (بالأمراض العائلية).

□ وهناك أنواع من السمنة مصاحبة لبعض الأدوية: مثل أدوية بعض الأمراض النفسية مثل (أدوية علاج الاكتئاب والفصام) كذلك (أدوية الصرع والكورتيزون) وكذلك بعض أدوية السكر.

□ عدم أداء التمارين الرياضية وقلة الحركة: وهذا يتمثل في عدم المشي وكثرة ركوب السيارة، واستخدام وسائل الراحة العامة مثل المصاعد والجلوس أمام التلفزيون والكمبيوتر وقتاً طويلاً.

□ بالإضافة إلى العوامل النفسية: بعض الأشخاص المرضى عندما يكونون في حالة إحباط أو اضطراب نفسي يلجأون إلى كثرة الأكل مما يؤدي إلى السمنة.

ولذلك ننصحك بالتالي حتى تستطيع التغلب على مشكلة زيادة الوزن:

- هناك طرق عديدة لإنقاص الوزن مثل النظام الغذائي (الرجيم) والتمارين الرياضية والأدوية المختلفة وغيرها التي تقلل من امتصاص الدهون في الأمعاء وقد تعمل على تنقيص الوزن ولكن لا تحقق نتائج طويلة الأجل.

- (الطريقة الجراحية) وتعتبر الطريقة الجراحية كبديل أمثل وفعال وطويل الأجل للتخلص من السمنة المفرطة خصوصاً إذا فشلت الحلول غير الجراحية وقد أثبتت الطريقة الجراحية كفاءتها في إحداث تغيير دائم في كمية السعرات الحرارية المكتسبة وبالتالي تؤدي إلى تخفيض دائم وطويل الأمد للوزن الزائد.

ولذلك ننصحك يا سيدتي بالإسراع في التقيد بنظام غذائي متوازن وليكون هذا أسلوب حياتك في التغذية، كذلك ننصحك بزيادة الطاقة المبذولة عن طريق زيادة الأعمال اليدوية في المنزل وممارسة الرياضة والمشي مسافات طويلة ٠٠ وأخيراً نذكرك بالآية القرآنية (كلوا واشربوا ولا تسرفوا)

سقوط الشعر

□ الأستاذ الدكتور

أعاني من مشكلة تسبب لي الكثير من القلق والخجل ألا وهي سقوط شعر الرأس منذ حوالي ٣ شهور، ويحدث سقوط الشعر بطريقة منتظمة لدرجة أن هناك بعض الأماكن في الرأس أصبحت صلعاء على هيئة جزر في الرأس وقد عرضت حالتي على الكثير من الأطباء المتخصصين في الأمراض الجلدية الذين وصفوا لي أكثر من نوع من العلاج بالأقراص والمراهم والغسول ولكن بدون جدوى وأخيراً طلبوا مني عرض حالتي على الطب النفسي... أرجو أن تدلني على علاج هذا المرض المحير وشكراً.

□ الأخ الفاضل

ينشأ الجلد والجهاز العصبي من الناحية التكوينية من نفس المصدر ولذا نجد الترابط المستمر بين الأمراض الجلدية والنفسية بل أنه عادة ما نعبر عن انفعالاتنا بطريقة جلدية مثل احمرار الوجه بسبب الخجل أو الحرج، الشحوب من الخوف، العرق من الفزع، وقوف الشعر في حالات الرعب وكذلك نرى أن أكثر الأمراض الجلدية لها تأثير على خلايا الجهاز العصبي نظراً لعلاقة الأصل في التكوين. لذا فأمراض الحساسية المختلفة تؤثر على خلايا الأجهزة العصبية تسبب تأثيرات مختلفة حسب نوع المرض.

وعادة ما يعاني مريض الاضطرابات النفسية من بعض الأعراض والشكاوي الجلدية ونلاحظ أن المريض يعاني من الحاجة الشديدة للحنان والحب والمساندة وعدم القدرة على إعطاء الحب للآخرين وكبت شديد لكل الانفعالات خاصة الحزن والغضب ويفيد هذا التفسير الدينامي في العلاج النفسي وكشف العوامل الدفينة التي أدت للمرض الجلدي ولكن يجب ألا نغفل احتمال وجود مرض عصبي أو ذهاني أدى إلى هذا المرض حيث يرتبط الاكتئاب في بعض الحالات بالالتهابات الجلدية وكذلك سقوط الشعر مع الوسواس القهري

ويتجه الطب الحديث نحو الاعتقاد في أن معظم الأمراض الجلدية يلعب فيها العامل النفسي دوراً قوياً سواء في نشأتها أو استمرارها أو إثارتها أو ضعف مقاومة الفرد للمرض لدرجة أن بعض الأبحاث الحديثة تفيد بوجود ترابط بين السرطان والعوامل النفسية. ولذلك ننصح في حالتك بالاستمرار في استخدام العلاج الموصوف لك من طبيب الأمراض الجلدية مع عرض حالتك على أخصائي للطب النفسي لتقييم حالتك النفسية وتنظيم خطة العلاج إذا احتاج الأمر لذلك.



التأخر في سن الزواج

□ أنا شابة في السادسة والعشرين من عمري متوسطة الجمال ومن أسرة ميسورة الحال وخريجة جامعية وأعمل في شركة كبيرة، ولكن مشكلتي يا سيدي هي موضوع الزواج فكل الناس ينظرون إلي وكأنني عانس لأنني لم أرتبط بعد بأي شخص مع العلم أن هناك خطاب يأتون إلي ويحاول أبي وأمي إقناعي بهم ولكني أعتقد أن النصيب لم يأت بعد. وكل زميلاتي في العمل يشفقون علي، لدرجة أن أحدهم تدخل وأتى لي بعريس ولكنه غير مناسب وعندما رفضت هذا العريس تكلموا عني أنني أنا السبب في التأخر في الزواج... والدي يلومني دائما لدرجة أنني أصبحت أكره الوقت الذي أقضيه في البيت فأحاول النوم معظم الوقت، ومؤخرا جاءت زوجة عمي لي بعريس ليس بالمستوى الديني المطلوب ولكن كل أسرتي يلحون علي بإصرار لأقبله ولكنني لا أطيقه... أرجوك ساعدني فحياتي أصبحت جحيما.

□ الأخت الفاضلة

إن تأخر زواج الفتاة يعد مدعاة لكثير من التساؤلات والاستفسارات، بل يعتبر أحيانا عيباً في بعض المجتمعات العربية، ومع ذلك فقد برزت في السنوات الأخيرة ظاهرة ارتفاع سن الزواج لدى الرجل والمرأة عنه في السنوات السابقة، وربما يرجع هذا التأخير النسبي في سن الزواج بالنسبة للمرأة إلى انتشار التعليم العالي للبنات انتشاراً كبيراً في المجتمع العربي، والملاحظ بصفة عامة أن الرجل يستطيع الزواج من المرأة مهما كان عمره، وتزداد فرصته في اختيار ما يناسبه كلما ارتفع مستواه الثقافي والاقتصادي وارتفعت مكانته الاجتماعية، وكان يتمتع بسمعة حسنة وبيئة اجتماعية ذات سمعة طيبة، أما المرأة فعلى العكس من ذلك، فكلما ارتفع مستواها التعليمي والثقافي والعمرى كلما قلت فرصتها في الزواج، إلا إذا كانت قد تزوجت قبل إتمام التعليم والحصول على الشهادة العليا. أما إذا بقيت دون زواج

حتى حصولها على الشهادة الجامعية، أو ما يعادلها، أو ما بعدها، فإن فرصتها في الزواج تقل عن الفتاة التي لم تتل هذا الحظ الكبير من التعليم .
والدين الاسلامي يحض الشباب على الزواج، قال رسول الله ﷺ: {يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مِنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةُ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنْهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ} .

إن نداء الحديث للشباب يفهم منه استحباب التبكير بالزواج وهو كما يكون للذكر يكون للأنثى، والدين الإسلامي الحنيف أعلى من قيمة الزواج وحث عليه طالما هناك إمكانية لذلك، والزواج لا بد منه لأنه عصمة وحماية للشباب المسلم، خاصة في ظل ما يتعرض له الشباب حالياً من مغريات، كما أن الزواج سكن وسكينة، كما يقول الله عز وجل في كتابه الكريم: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً} [الروم: ٢١]

والأسرة هي الخلية الأولى في بناء المجتمع الصالح المؤمن، إن قامت على أسس سليمة، وقواعد صحيحة، من الإيمان والسلوك، والتربية الفاضلة، والتفاهم بين الزوجين. روى البخاري عن أبي هريرة رضى الله عنه -عن النبي ﷺ قال {تتكح المرأة لأربع، لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك} .
ومعنى تربت يداك: أي التصقت بالتراب من الفقر والمعنى: إن تركت ذات الدين إلى غيرها خسرت، وذات الدين هي المرأة المتدينة الصالحة ، لأن ذات الدين متواضعة، مطيعة وإن كانت بارعة الجمال وفيرة المال رفيعة الحسب والنسب، وليست هذه الأحوال والصفات مخصوصة بالمرأة من جانبها فحسب، بل هي أيضاً تعني الرجل وتخصه، فإن على المخطوبة ألا تتخذ بجمال الشخصية، ولا بثروة العريس، ولا بنسبه وحسبه، بل عليها أن تبحث أولاً عن دينه، فإن كان متديناً صالحاً فقد استجمع أهم الشروط، وتكون الصفات الأخرى بعد شرط الدين في المرتبة الأدنى. إن الرجل المتدين يصون المرأة ويحفظها ويعاشرها بالمعروف ويصبر عليها - وهذا هو الأهم - فهو إن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها،

وإن هي كرهت العيش معه وفضلت مفارقتة فإنه لا يمسكها ضراراً، بل يسرحها سراحاً جميلاً .

ولذلك أنصحك سيدتي بعدم المبالغة في اختيار زوج المستقبل ولتضعي نصب عينيك أهمية أن يكون هذا الزوج من الصالحين، وكذلك يجب أن يعلم الجميع أنه ليس هناك إنسان كامل في كل شيء فلكل منا مميزات وعيوبه وإذا انتظرت البنت فارس الأحلام حتى يأتي لها فإنها لن تجده في الواقع وسوف يؤدي ذلك إلى تأخر سن زواجها والشعور بالإحباط والضيق، والله المستعان .



اضطرابات النوم:

□ الأستاذ الدكتور:

أعاني من مشكلة نفسية منذ حوالي ٤ أشهر بسبب عدم القدرة على النوم الطبيعي وقد بدأت الحالة عقب مشكلة أسرية مع الزوجة أدت إلى الانفصال بعض الوقت ولكن بعد عودة الحياة الأسرية الطبيعية مازلت أعاني من نفس المشاكل وقد تناولت الكثير من الأدوية المنومة ولكن بدون جدوى أرجو أن تصف لي طريقة تساعدني على النوم الطبيعي حيث أنني حالياً خائف من الوقوع في الإدمان على المنومات وشكراً.

□ الأخ الفاضل

يواجه كثير من الناس في بعض الأحيان اضطرابات في النوم. وهذه الاضطرابات تتخذ صورة:

- صعوبة الاستسلام للنعاس.
 - نوم غير مستقر متململ تتخلله عدة مرات من الاستيقاظ.
 - استيقاظ في وقت مبكر بدرجة أكبر من اللازم في الصباح.
- وعدد كبير من الناس يلجأون إلى الأقراص المنومة من غير ضرورة حقيقية إن وجدوا أنفسهم لا ينامون طبيعياً. والأقراص المنومة ينبغي ألا يتاح الحصول عليها إلا بوصفة من الطبيب عندما تكون هناك اضطرابات خطيرة في النوم. ذلك أن الأقراص المنومة أدوية ذات مفعول شديد ولا ينبغي تناولها في استخفاف وعدم مبالاة.
- والأقراص المنومة شأنها شأن كثير من الأدوية لها آثار جانبية غير حميدة لأنها:
- لا تجلب نوماً طبيعياً (فهي تغير من مراحل النوم وتتابعها الطبيعي).

- تظل تزاوّل مفعولها أثناء النهار مما قد يؤدي إلى التعب وإلى التأثيرات السيئة المختلفة وإلى اختلال الأداء.

- قد يؤدي الاعتماد عليها إلى الإدمان بعد طول الاستخدام.

وكثيراً من الناس يخبرون اضطرابات النوم بدرجة طفيفة عابرة غير دائمة. ومن الواجب ألا يكون هذا مدعاة للفرع والهم. ومثل هذه الاضطرابات العابرة الطفيفة ترجع في أكثر الأحوال إلى:

- الانفعالات القوية (من غضب أو خوف أو فرح أو أفكار تشغل أذهانهم).
- ظروف جديدة يتم الانتقال إليها (الرحلات أو الأجازات).
- الأمراض الخفيفة (أنفلونزا، برد، آلام).

وأما اضطرابات النوم الشديدة المفاجئة ومشكلات النوم الطفيفة التي تدوم فترة طويلة فقد ترجع إلى أسباب نفسية أو جسمية متعددة، ومن الواجب قطعاً أن يقوم على علاجها الطبيب.

وعلى المرء أن يتبع الإرشادات التالية للحصول على النوم الطبيعي:

- أجعل لنفسك موعداً معيناً ثابتاً تأوى فيه إلى فراشك. فإن موعد النوم الثابت أمر هام بالنسبة للنوم الهانئ الطيب.
- احصل على مقدار النوم الذي تحتاج إليه حتى تشعر في الصباح بالراحة والانتعاش.
- تعرف بنفسك على مقدار النوم الذي تعتاد عليه شخصياً، فإن من الناس من يمكنه الاكتفاء بالقليل من النوم، كما أن منهم من يحتاجون إلى مقادير أكبر من النوم.

• نم في غرفة هادئة مظلمة جيدة التهوية فوق (مرتبة) ليست طريقة لينة بدرجة زائدة).

• إن وجدت نفسك غير قادر على النوم فانهض من فراشك وأبحث عن شيء تفعله (قراءة أو نشاط آخر) إلى أن تشعر بالتعب. وتجنب النوم أثناء النهار إن كان نومك بالليل مضطرباً.

ومن الأمور التي ينبغي تجنبها في ساعات المساء:

- الإفراط في تناول القهوة والنيكوتين.

- الوجبات الثقيلة.

- الأنشطة المجهدة الذهنية أو الجسمية.

وتذكر: أن ليلة واحدة تنقضي بدون نوم لا ينبغي أن تكون مدعاة للانزعاج.

□□□□

عدم القدرة على الحفظ

□ الأستاذ الدكتور/

أجتهد كثيراً في المذاكرة وأقضي أوقات كثيرة في الحفظ وأسهر الليل وأجهد نفسي في التحصيل ثم في اليوم التالي أستيقظ وأجد نفسي قد نسيت أغلب ما حفظت بما يؤثر على نفسيتي وعلى ثقتي في قدراتي العقلية ويصيبني بالإحباط فأرجو أن تضع لي حلاً لتلك المشكلة.

□ الأخ العزيز:

من قراءة رسالتك التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من اختلال في تنظيم البرنامج الدراسي الخاص بك مع ضعف الثقة بالنفس ولكي أطمئنك فإن التجارب التي أجريت على الطلبة الذين يحاولون حفظ دروسهم بدون التسميع والمراجعة ثبت أن

الطالب يتذكر بعد المذاكرة مباشرة ٥٥% مما قرأه وأنه يتذكر ٣٠% مما قرأه بعد مرور يوم واحد وأن الطالب يتذكر حوالي ١٥% مما قرأه بعد مرور أسبوعين ولذلك فإن تكرار المراجعة والتسميع يساعد كثيراً على تثبيت المعلومات. وإليك بعض النصائح التي تساعد على عدم النسيان.

١- لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات وكل وقت تقضيه في المذاكرة وأنت مرهق هو وقت ضائع.

٢- كثير من الطلبة ينتقلون في مواد المذاكرة بغير نظام ويحفظون بدون أخذ فترات للراحة بعد كل مادة وأخرى وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة فلا يسهل تذكرها بصورة سليمة.

٣- تكرار مادة الحفظ مع المراجعة في فترات متفاوتة يساعد على تثبيت المعلومات وهذا التكرار هو أكبر مقاوم للنسيان.

٤- حالتك النفسية المضطربة أثناء المذاكرة هي دافع للنسيان لذلك حاول دائماً التخلص من مشاكلك أولاً بأول حتى تكون نفسك مستقرة أثناء الحفظ.

٥- التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان.

٦- استخدام الطرق المختلفة في الحفظ التي تساعد على ربط المعلومات بصورة خاصة في الذهن يسهل استعادة المعلومات وتركيزها مع تذكر قول الإمام الشافعي (رضي الله عنه).

فأرشدني إلى ترك المعاصي

شكوت إلي وكيع سوء حفظي

ونور الله لا يهدي لعاصي

وأعلمني بأن العلم نور



□ الأستاذ الدكتور:

أذهب للنوم بعد عناء العمل طوال النهار وما فيه من مشاكل وتوترات وأستيقظ مبكراً لصلاة الفجر وأحياناً أحس كأنني لم أنم طوال الليل بسبب تراحم الأحلام وما فيها من صراع وأحياناً أخرى أستيقظ من النوم وأحس أنني لم أحلم ويتكرر ذلك في ليالي كثيرة، أرجو أن تدلنا هل الأحلام جزء هام من النوم وهل هناك حقاً علم لتفسير الأحلام وعلاقتها بالحالات النفسية والأمراض النفسية المختلفة وشكراً.

□ الأخ الفاضل

على الرغم من أن كثيراً من الناس لا يستطيعون تذكر الحلم عندما يستيقظون صباحاً إلا أننا نؤكد أن الذين لا يتذكرون أحلامهم يحلمون تماماً، كالذين يستطيعون تذكر تلك الأحلام والسبب أنهم لا يستطيعون تذكر تلك الأحلام لأنهم ينامون نوماً هادئاً، فلا يستيقظون إلا بعد انتهاء الحلم بوقت طويل بخلاف هؤلاء الذين قد يستيقظون في نهاية الحلم أو قرب نهايته حيث أن ذاكرة الحلم لم تختزن بعد، وما تزال قوية ومن ثم فإنه يمكن تذكر الحلم بسهولة، وعلى هذا فإن مدى تذكر الحلم يرتبط بالوقت الذي يستيقظ فيه الإنسان هل هو وسط الحلم أو بعد نهايته مباشرة أو بعد نهايته بفترة زمنية.

والنوم الطبيعي يتكون من أربع مراحل مختلفة متكررة تسمى بدورة النوم، وتتكرر هذه الدورة مرتين أو ثلاث مرات أثناء النوم وتختلف شدة هذه المراحل بين النوم الخفيف إلى النوم العميق، وأهم هذه المراحل هي مرحلة النوم العميق، التي تبدأ بعد بداية النوم بفترة، ويصحب تلك المرحلة حركة سريعة في العين، مع تغيرات نتائج جهاز رسم المخ الكهربائي ولذلك تسمى هذه المرحلة بمرحلة الحركة السريعة للعين، وفي هذه المرحلة غالباً ما يحدث بها الحلم وتستمر لمدة حوالي

نصف الساعة، كما أنها تتكرر مرتين أو ثلاث مرات أثناء النوم، وعلى ذلك فإن مدة الحلم قد تكون جزءاً من تلك الفترة أو قد تستغرق الفترة كلها أي قد يستغرق الحلم حوالي نصف ساعة، كما يمكن أن يحلم الإنسان من حلمين إلى ثلاثة أحلام في الليلة الواحدة.

والأحلام هي محاولة متتكرة لتحقيق الرغبات والآمال وهي بمثابة الحيل اللاشعورية للإنسان ولذلك فإنها تنفيس للواقع عما يشغل البال أو الرغبات المكبوتة في اللاوعي أو الأحداث التي تمر علينا في ساعات اليقظة وتترك بصماتها علينا لتكون المادة الخام للأحلام حيث يتم دمج المعلومات وإعطائها بعض الرموز بدلاً من التصريح بمحتوى الحلم، وهذه العمليات العقلية أشبه بعمليات المونتاج التي نراها في الأفلام السينمائية حيث نستعير في هذه الأحلام تلك القوة النفسية التي تبعد عن الوعي العقد النفسية والذكريات المؤلمة لتحويل المحتوى الكامن للحلم على محتوى ظاهر أي على الصفات والأحداث التي تمثل القصة الحقيقية للحلم. وأخيراً مازال الحلم جزءاً من أسرار المخ التي لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، ومازال الباحثون والعلماء في حيرة من أحلام الإنسان وأسبابها الدقيقة وإن كانت الأبحاث الحديثة قد أجابت عن كثير من التساؤلات حول هذه الأحلام.



الأرق والجنون

□ الأستاذ الدكتور:

أبلغ من العمر حوالي ٢٧ عاماً وأعمل في وظيفة مرموقة في المجتمع وقد أعطاني الله أسرة سعيدة مستقرة وكنت محسوداً من الجميع حتى وقت قريب حين بدأت أعاني من مشكلة تؤرق حياتي كلها وتجعلني أخشى أن أصاب بالجنون لأنني يا سيدي لا أستطيع النوم منذ حوالي ٨ أشهر حيث أظل يومياً في السرير مدة طويلة بدون أن أشعر بالنعاس والجميع حولي نيام وأظل أتقلب طوال الليل وعند طلوع النهار أقوم وأنا أشعر بضيق شديد واكتئاب وأشعر أنني لم آخذ حاجتي من الراحة والنوم فأبدأ عملي بتكاسل مع فقدان الشعور بالطمأنينة والبهجة ولقد حاولت استخدام عدة طرق لكي أرجع إلى النوم الطبيعي واستخدمت المنومات عدة مرات بدون جدوى. أرجو المساعدة في إنقاذي من هذه المشكلة التي أخاف أن تصل بي إلى الجنون وشكراً.

□ الأخ العزيز

يعتبر الأرق من الأمراض المصاحبة لكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب وفي حالة القلق النفسي يقول الشخص العصبي إنه يجلس في السرير لساعات طويلة بدون نوم ويخاف أن يؤدي به الأرق إلى المرض العقلي.

وفي الحقيقة ينام الشخص القلق أكثر مما يتصور وهو ينسى ساعات النوم التي نامها ولا يتذكر إلا ساعات اليقظة وعند قياس عدد ساعات النوم طوال الليل بواسطة جهاز رسم المخ الكهربائي الذي يدرس موجات النشاط الكهربائي للمخ التي تدل على ما إذا كان الشخص في حالة نوم أم لا وجد أن الشخص القلق يكون في حالة النوم ولكن النوم يكون أقل عمقاً من نوم الشخص العادي.

ومن أهم الأشياء التي يجب معرفتها هي أن النوم القليل لا يؤدي إلى ضرر جسمي أو إلى الجنون ولذلك لا يجب على الشخص المصاب بالأرق القلق حول ذلك الموضوع فالقلق هو أسوأ عدو للنوم ويؤدي إلى زيادة الأرق.

كذلك يحدث الأرق كعرض من أعراض الاكتئاب حيث يعاني المريض من الأرق الشديد الذي يجعل حياته سلسلة من المعاناة والألم. ويختلف نوع الأرق حسب شدة المرض فمن صعوبة في بدء النوم والتقلب في الفراش لساعات حتى الفجر. إلى القلق والأرق طوال الليل مع الأحلام المزعجة بل أحياناً ينام المريض ويصحو صباحاً وكأنه قد قطع رحلة مضيئة شاقة مرهقاً وكأنه لم ينام طوال الليل.

عموماً هناك عدة أشياء تساعد في تحقيق نوم أفضل وأول قاعدة هي أنه لا يجب القلق حول إمكانية عدم قدرتك على النوم كما أنك يجب أن لا تقلق حول تقلبك في الفراش فالجميع يغيرون وضعهم من ٦ إلى ١٢ مرة في الليل وإليك نصائح عامة للتخلص من الأرق.

- ضع موعداً معيناً لموعد نومك كي يتكيف جسمك وحاول النوم في وقت محدد تقريباً كل ليلة.

- حاول القيام بالتمارين الرياضية التي ترهق جسمك وذلك قبل عدة ساعات من موعد نومك.

- تناول وجبة خفيفة من الطعام في المساء إذ تسبب الوجبات الكبيرة انزعاجاً لدى الكثير من الناس بعد تناولها ويسبب ذلك صعوبة في النوم خصوصاً بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من التوابل.

- إذا كانت عادة معينة تساعدك على النوم فاستعملها فبعض الناس يجدون أن قراءة كتاب غير مسلي أو مشاهدة برنامج تليفزيوني هادئ أو شرب كوب من اللبن الساخن يساعدهم على النوم.

-
- عندما ترقد في السرير وترى أنك غير قادر على النوم مدة طويلة انهض منه واجلس في كرسي وحاول أن تقرأ أو أن تشاهد برنامجاً تليفزيونياً هادئاً وليس برنامجاً مليئاً بالإثارة والحركة.
 - حاول أن تنظم جو الحجرة ولذلك لا تنام في غرفة دافئة أكثر من اللازم وإذا كان الجو جافاً حاول وضع أي جهاز يرطب الجو لأن جفاف الجو يؤدي الى جفاف الحلق وذلك يسبب لك الإزعاج والصعوبة في النوم.
 - لا تلجأ إلى استعمال العقاقير المنومة لكي تنام إلا إذا استدعت حالتك ذلك ويكون تحت إشراف طبيب متخصص لأن الإشراف في استعمال المنومات يؤدي إلى الإدمان.
- أخيراً الجأ إلى الطبيب النفسي وشرح له حالتك وسوف يدلك على العلاج النفسي لحالتك لعلاج أي قلق أو اكتئاب قد يكون سبباً للأرق الذي تشتكي منه.



علاج ضعف التركيز:

□ الأستاذ الدكتور:

أرجو أن أجد لديكم حلاً لمشكلتي التي أعاني منها ألا وهي عدم التركيز والسرхан أثناء المذاكرة مما أدى إلى رسوبي عدة مرات أثناء الدراسة الجامعية بالرغم من كوني أفضي ساعات طويلة في المذاكرة ولكن بدون جدوى لدرجة أنني أصبحت أشك في قدراتي الذهنية وهل هناك مرض اثر على عقلي وأدى بي إلى عدم القدرة على التركيز وهل هناك دواء لعلاج هذه المشكلة وشكراً.

□ الأخ الفاضل

الدراسة في حقيقتها عبارة عن عملية فسيولوجية يقوم فيها المخ بتخزين المعلومات كيميائياً على هيئة مركبات بروتينية والواقع أن عملية المذاكرة تمر في ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى هي التعلم والمرحلة الثانية هي الحفظ والمرحلة الثالثة هي مرحلة استدعاء المعلومات التي حفظناها عند اللزوم.. أي عند الامتحان.. وهذا هو التذكر وتحتاج إلى إتقان المرحلة التي تسبقها فلا يمكن للطالب أن يحتفظ في مخه بالمعلومات إن لم تكن طريقة حفظه سليمة. كذلك لا يمكن أن يتذكر ما قرأه إلا إذا أجاد المرحلتين السابقتين من تعلم واختزان.

والواقع أن درجة الانتباه أثناء الاستذكار تلعب الدور الرئيسي في التعلم والكثير من الطلاب يعانون من صعوبة في الانتباه، وتشتت في الأفكار عند البدء في المذاكرة.

وهناك أسباب عديدة تضعف التركيز منها الأسباب الجسمية مثل الإرهاق والأرق وصعوبة الاسترخاء وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام وضعف الجسم

والأنيميا والاضطرابات في الغدد الصماء... هذه الأسباب تقلل من حيوية الإنسان وتضعف من مقاومته مما يؤدي إلى تشتت أفكاره.

أما عن الأسباب النفسية فنذكر منها أحلام اليقظة والسرطان والوساوس المرضية التي تسيطر على الفكر لأي سبب. كذلك هناك بعض الأسباب العقلية مثل مرض الفصام والاكتئاب وهي حالات مرضية تحتاج للعلاج الطبي النفسي.

أما عن المشاكل العائلية والنزاع الدائم بين أفراد الأسرة فإنها تحتاج للعلاج الاجتماعي لأنها تؤثر تأثيراً سلبياً على قدرة الطالب على الانتباه.

وأفضل الطرق للمذاكرة هي أن يقرأ الطالب الدرس بطريقة إجمالية ويفهمه أولاً ثم يلخصه بلغته الخاصة إما بطريقة شفوية أو عن طريق الكتابة وهي طريقة أفضل ثم يسمعه لنفسه ذاتياً ثم الإعادة من الملخص الخاص وهذه الطريقة تجعل النسيان مستحيلاً ويجب أن يعرف الطالب أن القراءة دون التسميع الذاتي أو الكتابة من أهم أسباب فشل الإنسان في دراسته. ومن المهم أيضاً أن يضع الطالب جدولاً زمنياً لما سيتم مذاكرته يومياً أو أسبوعياً لأن تنفيذ هذا الجدول ينظم عمل الطالب ويشعره بالرضا عن نفسه مما يساعده على أن يبدأ اليوم التالي بأمل وتفاؤل مما يقوى ثقة الطالب بنفسه ويساعده على النجاح.

ويجب أن تعلم أن المخ يحتاج للراحة بعد المذاكرة حتى يستطيع تثبيت المعلومات التي احتفظ بها لأن الفرد يحتاج لفترة زمنية معينة تتم فيها عمليات كيميائية في بعض المواد البروتينية في المخ حتى يستطيع تثبيت المعلومات في المراكز العصبية العليا في قشرة المخ ولذلك فإن الأحداث القديمة أخذت وقتها في التثبيت في المخ وبالتالي يسهل تذكرها أما الأحداث القريبة فلم تتح لها فرصة التثبيت الكافي ولذلك فإنها تكون عرضة للنسيان أكثر من غيرها.

أما العملية الأخيرة في التركيز فهي عملية استدعاء المعلومات وأهم ما يؤثر في هذه العملية هو الترابط ويمكن أن نذكر في هذا المجال ما يحدث عندما نذكر

الطالب بكلمة أو جملة أثناء الامتحان فيسارع على الفور بذكر التفاصيل الكاملة لأن عملية الترابط تساعد على ذلك يجب على الطالب أن يذاكر دروسه بصورة مترابطة منتظمة تساعد على سرعة استدعاء المعلومات بطريقة سهلة ومنظمة. أما عن الأدوات التي تساعد على التركيز فإننا لا ننصح الطلاب باستخدامها لأنها تعرض الطلاب في بعض الأحيان لحالة من الانهيار النفسي.



□ الأستاذ الدكتور:

أبلغ من العمر حوالي ٢٠ عاماً وحالياً أدرس في المرحلة الجامعية وكنت متفوقاً في دراستي حتى السنة الدراسية الماضية حيث بدأت أعاني من كثرة النسيان وعدم التركيز والانتباه لدرجة أنني بعد أن أمضي وقتاً طويلاً في الدراسة وبعد أن أغلق الكتاب أجد أنني لم أستوعب إلا جزءاً بسيطاً من الدرس مما جعلني أحصل على تقدير مقبول في هذه السنة بعدما كنت أحصل على تقدير جيد جداً، وبدأت في تدخين السجائر بشراهة مما أثر على صحتي الجسدية وأصبحت أكثر من مرة بالتهاب شعبي وقد نصحني الطبيب بضرورة الامتناع عن التدخين، كما لا أخفي على سيادتكم أنني أعاني من مشاكل أسرية بسبب خلافات الوالد مع الوالدة واستمرار المشاحنات بينهما مما أثر على مزاج ونفسية جميع أفراد الأسرة، أرجو أن تدلني على علاج هذه المشكلة وشكراً.

□ الأخ الفاضل

من منا لا يعاني من النسيان في بعض الأوقات، ومن منا لا تمر عليه فترات يعاني خلالها من الارتباك والفكر المشوش مع القلق النفسي. إن حدوث كل ذلك من وقت إلى آخر بعد سن الخمسين يمكن اعتباره في حدود الأمر الطبيعي خاصة إذا كان هناك انشغال شديد بأمور عديدة في نفس الوقت ولكن إذا زادت هذه الأعراض بحيث أصبحت سمة واضحة في حياتنا اليومية العملية خصوصاً في سن الشباب... هنا يجب البحث عن سر المرض الكامن وراء حدوثها.

ومن الضروري أولاً أن نعرف حقائق أساسية عن المخ.. أن وزن المخ يكون حوالي ١/٥٠ من وزن الجسم... ومع ذلك فإنه يحصل على ١/٥ من الغذاء والأكسجين الذي يصل إلى الجسم والمخ هو العضو الوحيد الذي يحصل على غذائه

أولا بأول.. فهو لا يختزن المادة الغذائية مثل العضلات أو الكبد ومعنى ذلك أنه لا يملك الرصيد الكافي من الأكسجين أو الجلوكوز وهذا يوضح خطورة انقطاع وصول الغذاء على المخ لمدة خمس ثواني، وهنا يبدأ الإنسان في فقدان القدرة على التركيز... أما إذا امتد هذا الانقطاع إلى دقيقة فإن هذا الإنسان يصاب بالغيبوبة.

وإذا بحثنا عن الأسباب الأساسية وراء ظاهرة النسيان أو الارتباك والفكر المشوش والتي تحدث على فترات ولا تكون مستمرة لوجدنا أننا في أغلب الأحوال أمام حالة اختلال مؤقت في الدورة الدموية للمخ، ويحدث ذلك في أكثر من حالة، فقد تحدث إذا تناول الإنسان كمية أقل من اللازم من الطعام أو قد تحدث مع إنسان سليم يهمل في تناول طعامه ويظل في عمله الشاق يوماً أو يوماً ونصف، أو قد يعاني الإنسان من مرض ما في الرئتين وبسبب هذا المرض تقل قدرة الرئتين في الحصول على الكمية المناسبة من الأكسجين وهكذا لا يحصل المخ على حقه من الأكسجين، كذلك تحدث نفس الحالة من النسيان في مرضى الإدمان على المخدرات والكحوليات، أو في المرضى الذين يعانون من الأنيميا.

أما بالنسبة لحالتك فمن الواضح أنك تعاني من ضعف التركيز والانتباه مع وجود بعض القلق والاكتئاب وذلك بسبب المشاكل الأسرية التي تمر بها وكلها من العوامل التي تؤثر على التركيز كذلك فإن تدخينك السجائر بكميات كبيرة يؤدي إلى نقص الأكسجين بالدم وبالتالي بالمخ مما يؤدي إلى ضعف التركيز والانتباه، حيث أن القلق النفسي والاكتئاب من أكثر العوامل التي تؤدي إلى حالة تشتت الانتباه والتركيز، ولذلك يجب عرض حالتك على أخصائي الطب النفسي حيث تحتاج لوصف بعض العلاجات النفسية المهدئة والمملطة للتغلب على القلق والإحباط مع أهمية العلاج الأسري للمساعدة في حل الخلافات الأسرية حتى يعود جو الاطمئنان للأسرة بإذن الله.

أفضل الطرق للمذاكرة:

□ الأستاذ الدكتور:

أنا طالب في الثانوية العامة وما أدراك ما الثانوية حيث بدأت في المذاكرة أثناء الأجازة الصيفية وانتظمت في عدة مجموعات دراسية خاصة قبل بدء الدراسة واستطعت خلالها إنجاز الكثير من الدروس إلى أن بدأت السنة الدراسية وبعد أن قابلت زملاء وبدأ كل منهم يتباهى بما وصل إليه في المقرر الدراسي وعندما علمت من بعض الزملاء بأنهم أوشكوا على الانتهاء من المقررات الدراسية أصبت بالخوف والقلق وبدأ التركيز يقل في بداية السنة الدراسية إلى أن أصبحت المشكلة شديدة لدرجة أنني أظل مدة طويلة في نفس الصفحة ولا أستطيع الانتقال منها إلى صفحة أخرى وبدأت أعاني من صعوبة في التركيز والاستيعاب في أثناء الشرح في الفصل وحاولت عدة مرات التغلب على هذه المشكلة ولكن بدون جدوى وأحس حالياً بأنني لا أستطيع المذاكرة... أرجو أن تدلني على حل لهذه المشكلة، وما هي أفضل الطرق للمذاكرة حتى نحصل على الدرجات المتفوقة وشكراً.

□ الأخ الفاضل

من دراسة حالتك يتضح أنك تعاني من القلق النفسي وفقدان الثقة في النفس ولذلك يجب أولاً أن تعلم أن النجاح في الحياة عامة وفي المذاكرة خاصة يحتاج إلى الثقة في النفس والبعد عن التوتر والانفعال وأن يكون لك هدفاً في حياتك وأن تسعى للحصول عليه عن طريق خطة منظمة واضحة المعالم. وللمذاكرة طرقاً عديدة وسوف نعرض عليك هذه الطريقة لكي تحقق أفضل الطرق للتحصيل والمذاكرة والتي نصح كثير من أساتذة التعليم باتباعها للحصول على أفضل الدرجات.

إن للمذاكرة أهدافاً تسعى لتحقيقها وهي الفهم والحفظ وثانياً تثبيت المعلومات وبذلك يمكنك أن تتذكر الدروس لأكثر فترة ممكنة والإفادة منها في الحياة العملية وجميع الامتحانات.

أولاً: الفهم:

بعض الطلبة يأخذهم الحماس في بداية تنظيم المذاكرة فيحاول أن يكون دقيقاً في حفظ كل صغيرة وكبيرة في الدروس فيبدأ نقطة نقطة بكل تركيز وقد لوحظ أن مثل هؤلاء الطلبة كثيراً ما تعرض لهم مشكلة السرحان أثناء الدرس حتى إنهم يحفظون ببطء وعندما يأتي الطالب إلى نهاية الدرس إن كانت له القدرة على ذلك فإنه يتبين أنه نسي الجزء الأول منه، ذلك الجزء الذي حاول التدقيق فيه، كذلك فإنه يشعر بأن الدرس صعب. لذلك فإنه لتلافي هذه العيوب يجب إتباع الآتي في طريقة القراءة الإجمالية للدرس:

- ١- حفظ عناوين الدرس الكبيرة جميعها وتسميعها جيداً... إن حفظ هذه العناوين سيكون أمره سهلاً عليك إلى جانب أنك ستشعر بعد ذلك برغبة قوية في التعرف على المعلومات التي تشملها العناوين وبذلك يزداد حماسك وقوة تركيزك ورغبتك في الحفظ.
- ٢- حفظ العناوين الأصغر وتسميعها جيداً مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة
- ٣- قراءة الدرس قراءة إجمالية وسريعة، هذه القراءة السريعة تفيد كثيراً في سرعة فهم الموضوع عند الرجوع إلى قراءته تفصيلاً ودراسته بإمعان كما تفيد سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان.
- ٤- الاهتمام كثيراً بدراسة الرسوم التوضيحية والتعرف عليها جيداً أثناء القراءة الإجمالية السريعة.
- ٥- قراءة ملخص الدرس.

ثانياً: المذاكرة والحفظ:

كيف تحفظ ؟.. إن القراءة الإجمالية للدرس تساعدك على الإلمام به وربط أجزائه إلا إنه عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآتي:

- ١- تعرف على النقط الأساسية في الدرس وضع خطاً تحتها...وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع.
- ٢- فهم القوانين والمعادلات والنظريات فهماً جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب.
- ٣- حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.
- ٤- التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.
- ٥- محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.
- ٦- في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي.
- ٧- لا تكن جباناً فتفقد ثقتك في ذاكرتك... احفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.
- ٨- عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التي ترى أنك ستستعملها.
- ٩- يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.
- ١٠- في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التي درستها فإن الراحة والنوم يساعدان على تثبيتها في

الذاكرة تثبيثاً جيداً. وتوجد دروس يجب حفظها عن ظهر قلب، وبالرغم من أنه يقال يجب الحفظ عن طريق الفهم وهذا صحيح، إلا أن بعض الأجزاء المعينة يجب حفظها عن ظهر قلب.

وبعض الطلبة الأذكياء يستطيعون الفهم سريعاً، غير أن طاقتهم لا تتحمل المجهود اللازم للحفظ، ولذلك نهى رسول الله صلى عليه وسلم عن حفظ القرآن ثم نسيانه وكثير من الطلبة الأذكياء كان فشلهم يرجع لاعتمادهم على الفهم دون الحفظ هذا بعكس الحال مع بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الامتحانات معتمدين على الحفظ كثيراً إلى جانب الفهم المحدود حتى في أدنى المواد مثل الرياضيات.

ثالثاً: التسميع:

يساعد التسميع على تأمين وتثبيت المعلومات ضد النسيان.

أهمية التسميع:

١- يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفي لكن الطالب عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة وخاصة في الامتحانات فإنه يتعذر عليه التعبير عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائراً وهو يقول: "إني أعرفها" و "إني أفهمها" لكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع فإنه يدرك أهمية التسميع وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت.

٢- التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها وهو مرآة لذاكرتك.

٣- عملية التسميع تساعدك في التعرف على النقاط الهامة في الدرس.

٤- التسميع هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على التذكر.

٥- كثير من الطلبة يفيدهم التسميع كعلاج ضد السرحان وأحلام اليقظة.

ويظهر لنا أهمية التسميع من نتائج التجارب التي أجريت على مجموعات كثيرة من الطلبة ومنها يتبين الآتي:

- ١- بعد الانتهاء من القراءة فإنك لا تتذكر أكثر من ٥٥% مما قرأته وهذا مما يؤكد أن عملية النسيان كانت مستمرة أثناء القراءة.
 - ٢- تستمر عملية النسيان وبعد يوم من القراءة لا تستطيع أن تتذكر أكثر من ٢٥% إلى ٢٠% مما قرأته.
 - ٣- تقل عملية النسيان نسبياً إذا أن ما يبقى في الذاكرة قليل وفي نهاية أسبوعين لا تتذكر أكثر من ١٠% مما قرأته.
- هذه النتائج كانت تختلف تماماً بالنسبة للطلبة الذين يقرأون ثم يسمعون ما قرأوه... إذ تبين أن الطالب الذي يقرأ بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوي ما ينساه الطالب الذي يستخدم طريقة التسميع بعد ٢٦ يوماً.

طرق التسميع:

تختلف طرق التسميع تبعاً لمادة الدراسة وبالنسبة لطريقة الطالب في المذاكرة إلا أن أفضل الطرق للتسميع هي الطريقة التي تشبه استخدامك لمادة الدراسة في الحياة العملية أولاً وفي الامتحانات ثانياً، وإن كانت أغلب الامتحانات تحريرية إلا أن بعض مواد الدراسة في المرحلة الجامعية بصفة خاصة تعتمد على الامتحانات العملية أو الشفوية وفيما يلي نشرح لك طرق التسميع بمختلف أنواعها.

أ- التسميع الشفوي: وهو أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتي:

- ١- إذا كنت تسمع إلى نفسك يكون من المهم جداً الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها.
- ٢- التسميع مع أحد الزملاء أو مع أي شخص آخر أفضل من التسميع الشفوي إلى نفسك.
- ٣- التسميع الشفوي إذا حدث في صورة مناقشة ومحاولة شرح الدرس فإنه يكون أفضل جداً.

٤- لا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس لأنك بذلك تفقد القدرة على فهمه وربط أجزأؤه.

ب- التسميع التحريري العملي: إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التي لم تستطع حفظها جيداً والتي تحتاج إلى عناية وتكرار.

ويحاول بعض الطلبة إعادة كتابة الدرس كله وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريري بل يكفي كتابة النقاط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد، كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها... وهنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب.

□□□□

الباب الثانى

مشاكل
الطفولة

مشاكل الطفولة.

أوضح الله عز وجل متعة وجود الأولاد في الأسرة بقوله ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ صدق الله العظيم سورة الكهف* الآية ٤٦

وإذا رزق الله الإنسان الأبناء فإنه يفرح ويسعد ويشعر بأنه قد فاز بسعادة الدنيا ويبدأ في التفكير . . . كيف يستطيع أن يؤمن لهم سبل الحياة المريحة من مأكّل ومشرب وملبس ودراسة . . . وقد يُغالي البعض ويخطط في كيف يؤمن لهم سكن المستقبل وهم لا يزالون في أطوار الطفولة الأولى . . . وينسى الإنسان أن الباقيات الصالحات وهي الأعمال الصالحة التي تُرضى الله ورسوله هي الأهم والأبقى . . . ومن الأعمال الصالحة تربية الأبناء وتنشئتهم التنشئة الإسلامية الصحيحة التي تُقوى شخصيتهم وتُحصنهم ضد الكثير من أمراض المجتمع النفسية.

إن مسؤولية تربية الأولاد على أسس نفسية وتربوية سليمة تقع بالتساوى على كاهل الوالدين . . . ومدى مشاركتها ومساهمتها في ممارستها بما يحقق أكبر قدر من النجاح في تحقيق التربية السليمة .

ولذلك يجب أن يتسلح الآباء في سبيل تحقيق هذا الهدف الاسمي بالمعلومات الكافية عن طرق تربية الأبناء من المنظور الديني والطبي والنفسى ويجب أن يكونوا على دراية كاملة بجميع مشاكل الطفولة المختلفة . . . إذ أنه ليس من السهل تحديد معايير للمرض النفسى في الأطفال إلا بموجب مقاييس يجب توافرها لتشخيص المرض مثل مقياس العمر والتكرار والمكان والخلفية الثقافية والخلفية الاجتماعية . . . فعلى سبيل المثال بالنسبة لمقياس العمر فإن سلس البول هو شئ طبيعى حتى سن الخامسة من العمر، وقضم الأظافر حتى السادسة من العمر طبيعى أيضا.

وفي هذا الفصل سوف نتناول مراحل نمو الأطفال منذ الولادة وحتى مرحلة المراهقة، وبعض الأمراض النفسية والعصبية التي تصيب الأطفال، وسوف نناقش أسبابها وطرق الوقاية والعلاج وكذلك مشاكل الأطفال النفسية مثل التأخر الدراسي والانطواء والعزلة والسرققة والكذب ونوبات الغضب وبعض المشاكل النفسية الأخرى، وسوف نتناول بعض الأسئلة التي يرسلها البعض إلى باب العيادة النفسية في مجلة النفس المطمئنة وبعض الإجابات على تلك الأسئلة حتى تعم الفائدة على الجميع



حاجة الطفل للحنان

□ أرسل إليك هذه الرسالة على أمل أن تدلني على الطريقة المثلى في التعامل مع الأطفال خصوصا بعد أن رزقنا الله بطفل جميل يبلغ من العمر الآن حوالي ٣ سنوات وقد بدأت تظهر منه الكثير من مظاهر العناد وعدم طاعة الأوامر الصادرة له وقد حاولت استخدام الشدة معه حتى أعلمه النظام والالتزام بعد أن فشلت الطرق الأخرى معه مما أدى إلى كثرة المشاجرات مع الزوجة التي تدعى أنها تريد أن ينمو ابنها على التربية المثالية والتي أرى فيها كثيرا من التدليل للطفل وبعدا عن الرجولة .

□ الأخ العزيز

جرى العرف على أن تنشئة الطفل، وخاصة في الفترة المبكرة من حياته هي مهمة الأم فقط وقد يكون صحيحا أن الجزء الأكبر من التنشئة يقع على عاتق الأم خصوصا في الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل ولكن أصول التنشئة السليمة تقضي بأن يكون للأب دوره أيضا وبعبارة أخرى يمكن القول بأن تنشئة الطفل مهمة ومسئولية مزدوجة، لكل من الأم والأب دور فيها، ومن الطبيعي أن يختلف دور كل منهما كما وكيفا وفقا لمرحلة النمو التي يمر بها الطفل.

ودور الأب حيوي وهام للطفل خاصة بعد السنة الثالثة من العمر. وإذا لم يقضى الأب بعض الوقت مع أطفاله، متحدثا إليهم وملاعبا لهم ومصاحبا إياهم في بعض النزاهات فإنهم لن يستطيعوا أن يتعلموا منه أو يرتبطوا به ارتباطا وثيقا وعميقا يؤثر على تكوين شخصياتهم وتكوين سماتهم الرئيسية الهامة.

كما أن هناك ملاحظة أخرى وهي أن الأب مهما يكن هادئا ورقيقا فإنه يمثل بالنسبة للطفل السلطة، والطفل يحتاج نفسيا إلى وجود السلطة في حياته لأنها تساعد على التمثل بالقيم والمفاهيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه والتي تكفه عن الانطلاق وراء نزوات الطفولة وأهوائها، أي أن هذه السلطة تساعد على اكتساب التنظيم الداخلي اللازم لعمليات التكيف الاجتماعي من ناحية وتكوين الاستقرار النفسي من ناحية أخرى، وعدم وجود هذه السلطة، أو ممارستها بطريقة خاطئة من أهم العوامل التي تبعد الطفل عن الطمأنينة وتبذر في نفسه بذور القلق. وكذلك فإن الطفل يحتاج إلي الحنان من الأب وقد تعودنا أن نسمع أن الأم هي مصدر الحنان للطفل ولكن ظهر من الدراسات أن حنان الأب لازم لصحة الطفل النفسية مثل حنان الأم.

ولذلك نود أن نقرر أن إظهار الحنان للأطفال خصوصا الذكور منهم لا يتعارض مع نمو الإحساس بالرجولة لدى الصغار بل العكس هو الصحيح. إن الصبي الذي يلقي الحنان صغيرا يلقي مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة هي حاجته أن يشعر بأنه مقبول ومرغوب ومحبوب، ومتي لقيت هذه الحاجة الإشباع فإن الطفل سيشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان الذي يعاني منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، وسيشب على وجدان اجتماعي يتلخص في صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة. إن الشدة والخشونة في معاملة الأطفال لا تفيدهم ولا تجعلهم كما يظن بعض الآباء أكثر قدرة على مقابلة أعباء الحياة ومتاعبها.



تأثير التلفزيون على الأطفال

□ أرجو أن ترشدني إلى الطريقة السليمة في التعامل مع الأولاد خصوصا في أوقات الفراغ حيث يقضي أولادي معظم الوقت أمام التلفزيون في مشاهدة البرامج المختلفة وينتقلون من قناة إلى قناة أخرى لمشاهدة البرامج والتمثيلات وبعضها اجتماعي قد يناقش بعض القضايا فوق مستوى إدراك الأولاد وكذلك بعضها يناقش الجريمة وقد يعرض سلبيات المجتمع من عنف وجريمة وجنس بطريقة غير مناسبة لإدراك الأولاد والشباب وإذا تدخل الأهل وطلبوا إغلاق التلفزيون في أثناء عرض هذه البرامج أو التمثيلات قد يحتج الأولاد ويثرون مما يؤدي إلى مشاكل مستمرة وأحيانا قد يقلد الأولاد ما شاهدوه من برامج تحتوي على مشاهد عنف مما يؤدي إلى مشاجرات بين الأخوة في المنزل . إننا أحيانا في المنزل نغلق التلفزيون كنوع من العقاب للأولاد أو كنوع من تنظيم وقت المشاهدة ولكننا نفاجأ بأن الأولاد تابعوا هذه البرامج عن طريق سؤال الزملاء في المدرسة أو أبناء الجيران عن تسلسل الأحداث في تلك التمثيلات ؟

□ الأخت الفاضلة

التلفزيون يواجه كثيرا من الانتقادات بأنه يأخذ وقتا كبيرا جدا من وقت الأطفال ولا يترك لهم إلا القليل منه ليلعبوا ويتحدثوا ويقرءوا ويدرسوا ولكن التلفزيون يستهلك بالضبط الوقت الذي يقضيه الأولاد جالسين لمشاهدة البرامج التي تعرض عليهم أما مقدار هذا الوقت فمتروك للأسرة. إن الأرقام لمتوسط عدد الساعات التي يقضيها الأطفال من مختلف الأعمار في مشاهدة التلفزيون مرتفعة بشكل مثير للانتباه. إننا يجب ألا نتجاهل على الإطلاق هذا القدر من المعلومات التي يوفرها التلفزيون لكل واحد منا فالأطفال الذين تربوا قبل ظهور التلفزيون لم يكن لديهم فرصة الحصول على المعلومات التي نحصل عليها الآن.

إن التلفزيون يمدنا بكثير من المعلومات ونحصل عليها في أماكننا بدون السفر والمجهود. إننا نستطيع أن نشاهد جميع أحداث العالم في نفس الوقت مثل انطلاق الصواريخ للقمر أو هبوط الإنسان عليه ونشاهد غرائب العالم فوق الجبال أو تحت سطح المحيطات من أسماك ونشاهد أجناسا مختلفة من الناس ويمكننا أن نحصل على قدر كبير من الثقافة من خلال متابعة البرامج الثقافية والعلمية والدينية التي تعرض ويتحدث فيها الخبراء. ولذلك ينصح في استعمال التلفزيون بأن يتحكم الأباء في التلفزيون بدلا من أن يتحكم التلفزيون فيهم.

استمري يا سيدتي في اعتبار مشاهدة التلفزيون من البداية قرار إيجابي ويعني ذلك أن تشجيع الأطفال منذ مراحل نموهم الأولى على مشاهدة برامج معينة تم التخطيط لها وتعرض على شاشة التلفزيون خصيصا لهم ولكن يجب ألا يفتح الجهاز أو يترك لعرض برامج دون ضابط لمجرد مشاهدة ما يعرض على شاشته للتسلية. وتمنع عائلات كثيرة الأطفال من مشاهدة التلفزيون على هواتفهم بعد أن تشرح لهم أن القضية ليست مجرد تسلط ولكن المنع لمصلحة الأسرة والأبناء.

اجعلي من مشاهدة التلفزيون عملا اجتماعيا. إن صغار الأطفال قد لا يجنون من مشاهدة التلفزيون إلا قدرا قليلا من الفائدة إذا ما شاهدوه بمفردهم فمهما تكن جودة برامج الأطفال فإنها لا تستطيع شد انتباه الأطفال طوال الوقت. إن مشاهدتك للتلفزيون مع الأطفال تولد مناقشات تفيد الطفل وتعوض عن تلك المناقشات والجلسات العائلية التي فقدناها بسبب التلفزيون.

لا تشجعي الطفل على مشاهدة برامج لا تناسبه وذلك لأنك مشغولة وتريدين التخلص منه. إن ذلك قد يقتل في نفسه المسلك الإيجابي نحو التلفزيون، وتأكدي أن كل أفراد الأسرة يتبعون نفس السلوك فيما يتعلق بمشاهدة الأطفال للتلفزيون... وتستطيع الأسر التي تملك أجهزة الفيديو التحكم بمشاهدة التلفزيون بصورة إيجابية لأن الأسرة تستطيع أن تشاهد أفلاما أو تسجيلات معينة ومختارة بعناية وذلك للتخلص من البرامج المذاعة غير المرغوب فيها.

أسباب الاكتئاب عند الأطفال

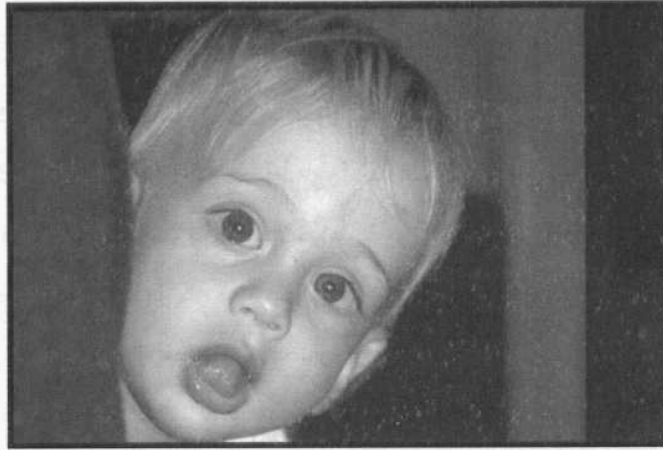
□ أرجو أن أجد لديك حلاً لمشكلة ابني الذي يبلغ من العمر ١١ عاماً وهو حالياً في السنة الأولى الإعدادية وكان خلال الدراسة الابتدائية من المتفوقين دراسياً وكان يضرب به المثل من حيث التفوق والأخلاق والأدب ، وكثيراً ما كان ينال الجوائز في المسابقات المدرسية في العلوم والرياضة البدنية، وكان لديه الكثير من الأصدقاء حتى بدأت المشكلة منذ حوالي سنتين حيث بدأ يعاني من الانطواء والاكتئاب والعزلة والخجل والبعد عن الناس مع إهماله لدروسه وعدم التركيز أثناء الدراسة وأثناء الكلام وأرسلت لنا المدرسة أكثر من مرة تستفسر عن سبب تعثره الدراسي وإهماله في عمل الواجبات وكثرة انفعاله على زملائه وعدم مشاركتهم في اللعب وقد حدث هذا التغير عقب عودة والده من الخارج وعمله في مصر وما صاحب ذلك من مشاكل مالية وأسرية وكثرة المشاحنات الأسرية بسبب نقده الدائم لكل شيء وقسوته على الأسرة بسبب إحساسه بالإحباط والاكتئاب . أرجو أن تدلني على كيفية التغلب على هذه المشكلة وهل حالة ابني تحتاج للعلاج النفسي... وشكراً.

□ الأخت الفاضلة

الطفل كائن حساس يتأثر بكل ما يدور حوله ويتفاعل معه ويتأثر بدرجة كبيرة في حالة إصابة الأب أو الأم بالإحباط أو الاكتئاب أو بوجود مشاكل أسرية فمتى كانت الظروف المحيطة مشحونة بالإحباطات والمشاحنات نشأ على الإحساس بالكبت والانطواء وقلة الحركة مما يحرمه من ممارسة حقه في اللعب كأقرانه في مثل سنه مع تدهور في شخصيته وانحدار في مستواه الدراسي. والأم عادة أول من يلاحظ علامات المرض على ابنها، فهو يبقى وحده فترات طويلة لا يتحرك كثيراً،

و نادرا ما يبتسم ولا يلعب أو يلهو مع أصدقائه وهذه الأعراض تظهر في مرحلة الحضانة أو المدرسة، وتكتشفها المعلمة ومتي تحول الاكتئاب إلى حالة مستمرة فذلك يؤدي إلى شخصية سلبية منطوية منعزلة عن الآخرين ليس لديها دافع للحياة، تعيش بنظرة قاتمة خالية من أي نوع من السعادة. وللتخلص من ذلك لابد من خلق جو اجتماعي مرح يعيش فيه الطفل بين أصدقائه، فهذا يخفف حدة التوتر. والوسط الاجتماعي الطبيعي يخلق الإنسان السوي، على العكس تماما من جو العزلة الذي يجذب الطفل إلى عالم الوحدة والقلق وعدم التآلف.

وعلى الآباء ألا يقحموا الطفل في مشاكلهم ويجب أن تكون مناقشاتهم بعيدة عن سمعه وبصره. فالصوت العالي قد يصيبه ويدخله في دوامة التوقعات المخيفة إضافة إلى شعوره بالغربة بينهم فيبحث عن عالم آخر من الخيال لكي يهرب من إحباطاته. ولابد أن يتفهم الوالدان نفسية الصغير ويدركوا تحولاته، فالهدوء الزائد وعدم التفاعل والتصرف كمن هم في سنه وأي تغيير يطرأ على سلوكه يشير إلى احتمالات المرض كاضطرابات النوم أو فقدان الشهية للطعام أو البكاء. و الحل هو محاولة تفهم مشاكل الطفل ومنحه حقه في الحياة مع أب وأم يعرفان واجبهما تجاهه أو بالعرض على الطبيب النفسي متي تفاقم الأمر، حتى يجد العلاج المناسب لمشاكل الأسرة التي تؤثر سلبيا على حياة الطفل ومستقبله.



اضطرابات النوم عند الأطفال

□ يعاني ابني البالغ من العمر سبع سنوات من عدم القدرة على النوم وإذا نام أحس بأن نومه غير مستقر وهو دائم التقلب والحركة في أثناء النوم مع التكلم المستمر وهو نائم مما يسبب لي قلقا شديدا على حالته حيث أنه أصبح سريع الانفعال وعصبيا وأصبح تركيزه في المذاكرة أقل من الأول .. أرجو أن تصف لي العلاج المناسب لحالته وطريقة التعامل معه حتى يعود لحالته الطبيعية .

□ الأخ العزيز

من تحليل الأعراض التي وصفت بها طفلك يتضح أنه يعاني من الأرق وهو نوع من اضطراب النوم الذي يصيب الكثير من الأطفال حيث يعاني الطفل من الأرق والتكلم في أثناء النوم والتقلب والرفس طوال الليل ويستيقظ الطفل دون أن يأخذ كفايته من النوم حيث يعاني من سرعة الانفعال والتهيج والقلق الواضح وشدة التوتر مع صعوبة التركيز وكثرة البكاء ويجب فحص الطفل جيدا قبل تشخيص الحالة كمرض نفسي حيث أن هناك كثيرا من الأمراض العضوية تسبب الأرق مثل الاضطرابات المعوية وصعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة أو الآلام الجسدية المتنوعة . أما أهم الأسباب النفسية التي تسبب الأرق للطفل فهي عدم التوافق بين الوالدين واستمرار المشاجرات أمام الطفل ومشاهدته المشاجرات اللفظية والجسدية أو المنافسة مع الأخوة أو الزملاء في المدرسة وما يصاحب ذلك من صراعات وقلق شديد . كذلك فإن محاولة الوالدين لتنشئة الطفل بصورة مثالية خصوصا في حالة الطفل الأول للأسرة يسبب له صراعا مع قدراته الذاتية.

ولذا ننصح الأسرة بمحاولة فهم الموضوع الخاص بأرق الطفل وتفسير تأثير الخلافات الأسرية على الطفل مع امتناعهم عن العقاب كوسيلة لإجبار الطفل على النوم أما عن استخدام المنومات للطفل فيجب أن يكون تحت إشراف أخصائي نفسي حتى يتمكن الطبيب من تحديد العلاج المناسب مع علاج الأسرة نفسيا في نفس الوقت

الكذب عند الأطفال

□ أعاني من مشكلة مع ابني الصغير الذي يبلغ من العمر عشر سنوات حيث بدأنا في الفترة الأخيرة نكتشف أنه دائم الكذب مما أدى إلى مشاكل كثيرة في المدرسة وكذلك في الأسرة ولقد حاولنا مرارا توجيهه للابتعاد عن هذه العادة السيئة ولكنه كان دائما يعود للكذب لدرجة أن والده كان يعاقبه بشدة بالضرب ويمنع عنه المصروف ولكنه كان يعود للكذب مرة أخرى ويدعي حدوث مواقف لم تحدث له مما خلق لنا مشاكل كثيرة مع الجيران ومع المدرسة . أرجو أن تدلنا على سبب هذه المشكلة وهل لها حل وهل تستدعي عرضه على طبيب نفسي .

□ الأخ الفاضل

يولد الأطفال على الفطرة ويتعلمون الصدق والأمانة شيئا فشيئا من البيئة إذا كان المحيطون بهم يراعون الصدق في أقوالهم وأعمالهم ووعودهم ولكن إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالخداع وعدم المصارحة والتشكيك في صدق الآخرين فأغلب الظن أنه سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية في مواجهة الحياة وتحقيق أهدافه. والطفل الذي يعيش في وسط لا يساعد على تكوين اتجاه الصدق والتدريب عليه يسهل عليه الكذب خصوصا إذا كان يتمتع بالقدرة الكلامية ولباقة اللسان وكان أيضا خصب الخيال فكلما الاستعدادين مع تقليده لمن حوله ممن لا يقولون الصدق ويلجئون إلى الكذب وانتحال المعاذير الواهية يدرّبانه على الكذب منذ طفولته. وعلى هذا الأساس فإن الكذب صفة أو سلوك مكتسب نتعلمه وليس صفة فطرية أو سلوك مورث والكذب عادة عرض ظاهري لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء كان طفلا أو بالغا وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو شدة الحساسية والعصبية أو الخوف.

وقد يلجأ بعض الآباء إلى وضع أبنائهم في مواقف يضطرون فيها للكذب وهذا أمر لا يتفق مع التربية السليمة كأن يطلب الأب من الابن أن يجيب السائل عن أبيه كذبا بأنه غير موجود فإن الطفل في هذا الموقف يشعر بأنه أرغم فعلا على الكذب ودرب على أن الكذب أمر مقبول كما يشعر بالظلم على عقابه عندما يكذب هو في أمر من أموره. ولكي نعالج كذب الأطفال يجب دراسة كل حالة على حده وبحسب الباعث الحقيقي إلى الكذب وهل هو كذب بقصد الظهور بمظهر لائق وتغطية الشعور بالنقص أو أن الكذب بسبب خيال الطفل أو عدم قدرته على تذكر الأحداث. وكذلك من المهم أن نتعرف عما إذا كان الكذب عارضا أم أنه عادة عند الطفل وهل هو بسبب الانتقام من الغير أم أنه دافع لا شعوري مرضي عند الطفل. وكذلك فإن عمر الطفل مهم في بحث الحالة حيث أن الكذب قبل سن الرابعة لا يعتبر مرضا ولكن علينا توجيهه حتى يفرق بين الواقع والخيال، أما إذا كان عمر الطفل بعد الرابعة فيجب أن تحدثه عن أهمية الصدق ولكن بروح المحبة والعطف دون تأنيب أو قسوة كما يجب أن تكون على درجة من التسامح والمرونة ويجب أن تذكر الطفل دائما بأنه قد أصبح كبيرا ويستطيع التمييز بين الواقع والخيال كما يجب أن يكون الآباء خیر من يحتذي به الطفل فيقولون الصدق ويعملون معه بمقتضاه حتى يصبحوا قدوة صالحة للأبناء. أما إذا فشلت تلك الطريقة فإن الواجب على الأهل عرض الابن على الأخصائي النفسي للمساعدة في تنظيم علاجه.

الأطفال والسرقة

□ أرسل لسيادتكم مشكلتي الأسرية برجاء أن تجد لنا حلا لها.
مشكلتي مع أبنائي البالغ من العمر ١٢ سنة أنه بدأ يسرق النقود من المنزل وأحيانا يسرق أدوات زملائه في المدرسة بالرغم من أننا نوفر له كل ما يطلبه من نقود وأدوات مدرسية وقد أدى هذا السلوك إلى معاقبته في المدرسة وحرمانه من الرحلات والأنشطة المدرسية كما أدى إلى استخدام

العنف والعقاب الجسماني من مدرسيه وكذلك من والده بسبب رجوعه للسرقة في كل مرة بعد أن يقسم بأنه لن يرجع لذلك مرة أخرى. وقد عرضت ابني على الأخصائي الاجتماعي في المدرسة الذي أجرى له استمارة بحث حالة وطلب عرضه على أخصائي أمراض نفسية حتى يستطيع تنظيم العلاج النفسي المناسب لحالته. أرجو المساعدة في الخروج من هذه المشكلة وشكراً.

□ الأخت الفاضلة

السرقة عند الأطفال لها دوافع كثيرة ومختلفة ويجب لذلك أن نفهم الدوافع في كل حالة وأن نفهم الغاية التي تحققها السرقة في حياة كل طفل حتى نستطيع أن نجد الحل لتلك المشكلة فقد يسرق الطفل لعبة أخيه لأنه يجهل معنى الملكية ويجهل كيف يحترم ملكية الآخرين لأن نموه لم يمكنه من التمييز بين ماله وما ليس له. مثل هذا الطفل لا يمكننا أن نعتبره سارقاً ويكفي لكي نعوّده على سلوك الأمانة أن ننمي فكرته عن الملكية وذلك بأن تخصص له أدوات خاصة ليتناول فيها الطعام كطبق خاص وفوطة خاصة ويكون لها لون يختلف عن لون حاجات أخواته.

وكذلك قد يسرق الطفل بسبب الإحساس بالحرمان كأن يسرق الطعام لأنه يشتهي نوعاً من الأكل لأنه جائع وقد يسرق لعب غيره لأنه محروم منها أو قد يسرق النقود لشراء هذه الأشياء وقد يسرق الطفل تقليداً لبعض الزملاء في المدرسة بدون أن يفهم عاقبة ما يفعل أو لأنه نشأ في بيئة إجرامية عودته على السرقة والاعتداء على ملكية الغير وتشعره السرقة بنوع من القوة والانتصار وتقدير الذات وهذا السلوك ينطوي على سلوك إجرامي في الكبر لأن البيئة أصلاً بيئة غير سوية كذلك قد يسرق الطفل بسبب وجود مرض نفسي أو عقلي أو بسبب كونه يعاني من الضعف العقلي وانخفاض الذكاء مما يجعله سهل الوقوع تحت سيطرة أولاد أكبر منه قد يوجهونه إلى السرقة.

ولعلاج السرقة عند الأطفال يجب أولاً أن نوفر الضروريات اللازمة للطفل من مأكّل وملبس مناسب لسنه وكذلك مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج في جماعات سوية بعيدة عن الانحراف في المدرسة والنادي وفي المنزل والمجتمع بوجه عام وأن يعيش الأبناء في وسط عائلي يتمتع بالدفء العائلي بين الآباء والأبناء ويجب أن نحترم ملكية الطفل ونعوّده على احترام ملكية الآخرين وأن ندرّبه على ذلك منذ الصغر مع مداومة التوجيه والإشراف مع عدم اتهام الطفل بأنه سارق إذا استولى على شيء ليس له مع معالجة السبب الرئيسي الذي جعله يلجأ إلى هذا السلوك.

كذلك يجب عدم تأنيب الطفل أو معاقبته على سلوك السرقة أمام الغير بأي حال من الأحوال حتى لا يشعر بالنقص وينطوي على نفسه ويهرب من البيئة التي حوله.. كذلك يجب مساعدة الأطفال على التخلص من الطاقة الزائدة والانفعال عن طريق المشاركة في أنشطة جماعية واللعب والهوايات كالموسيقى والأشغال اليدوية والفنية إلى غير ذلك مما يكسب الطفل شخصية سوية قوية وينمي قدراته.

ويجب علينا لتنمية سلوك الأمانة عند الأطفال المساعدة في خلق شعور الملكية عند الطفل منذ سنينه الأولى بأن نخصص له دولاباً خاصاً أو مكاناً خاصاً وأشياء يمتلكها وكذلك يجب إعطاء الطفل مصروفاً منتظماً يتناسب مع سنه ووسطه الاجتماعي وبيئته المدرسية مع المرونة والتسامح في حالات السرقة الفردية العابرة التي تحدث في حالات الصغار.

ويجب كذلك عدم الإلحاح على الطفل بالإعتراف بأنه سرق لأن ذلك يدفعه إلى الكذب فيتمادى في سلوك السرقة والكذب. إن الطفل لا يسرق ممن يحبهم أو يشعر بصداقتهم لذلك يجب أن نشبع الأطفال بمشاعر الحب والصداقة مع الحزم المرن في المعاملة والقذوة الحسنة.

الإفراط في الحركة

□ يبلغ ابني من العمر ٩ سنوات وهو في السنة الرابعة من المدرسة الابتدائية ويعاني من مشكلة شديدة بسبب كثرة الحركة والنشاط الزائد عن الحد الذي يعاني منه مما أدى إلى كونه عصبي المزاج وسريع الانفعال والنفرة، مع عدم القدرة على البقاء في مكان واحد وسرعة الحركة وعدم التركيز مما أدى إلى تخلف دراسي واضح وسلوك عدواني نحو الأطفال والمدرسين والاختوة في المنزل وقد عاقبته المدرسة بالرصد عدة مرات وطلب منا الناظر عرضه على الطبيب النفسي... أرجو أن تدلنا على علاج هذه الحالة و شكراً..

□ الأخت الفاضلة

إذا كان ابنك عنيداً وصعب التعامل معه وإذا اشتكى منه المدرسون أو غيرهم من الأقارب والجيران والأطفال الآخرين فإن عليك أن تعرضي مشكلتك على الأخصائي النفسي في المدرسة أو الوحدة المدرسية وإذا كانت حالته تستدعي العرض على الطبيب النفسي لإجراء الفحوصات النفسية والجسمانية المختلفة فإن ذلك يمكن أيضاً إجراؤه في العيادة النفسية المدرسية.

ولكن يجب أولاً أن نعلم أن الإفراط في النشاط هو سلوك طبيعي عند غالبية الأطفال لفترة معينة من الزمن ولا نستطيع أن نحكم على طفل بأنه (مفرط النشاط) لمجرد أنه ألقى بالكرسي أو اندفع بسرعة بدون سبب ودفع طفلاً آخر أثناء حركته أو لأنه لم يجلس أثناء تناول الطعام جلسة مستقرة.. فهذا السلوك قد يصدر من أي طفل نشيط أمضى يومه في نشاط بدني مستمر.

وأول ما ينبه الآباء إلى فرط نشاط طفلهم هو المدرسة حيث أن المدرس لا تنحصر مسؤوليته في طفلك وحده بل مجموعة من الأطفال ويكون لديه توقعات بالنسبة للحدود التي يتوجب على هؤلاء الأطفال التصرف ضمن نطاقها. ولا شك

أن الطفل المفرط في الحركة غير قابل للتركيز والتعاون والانتباه مما يجعل وظيفة مدرسيه صعبة للغاية بل حتى مستحيلة الأداء.

وعادة يكون ذكاء هؤلاء الأطفال أقل من المتوسط ونلاحظ ضعف انتباههم وسرعة تهيجهم وتوترهم مع الحركة الدائمة ووضع كل ما يصل إلى أيديهم في فمهم مع الشعور بالعدوان أو الهجوم على أخواتهم بالضرب مع عدم تأثير العقاب والتهديد عليهم مما يجعل تعليمهم في المدارس عسيراً إلا إذا تناولوا العلاج بانتظام لمدة طويلة.

ويتكون العلاج الطبي من المطمئنات النفسية والعقاقير المضادة للصرع وأحياناً بعض المنبهات لتقوية القشرة المخية التي تتحكم في مراكز التهيج بالمخ. وعادة ما تستقر الحالة مع تقدم السن وقبل مرحلة البلوغ.



الخجل عند الأطفال

□ أرسل إليك هذه الرسالة للاستفسار عن مشكلة تعاني منها الأسرة وهي موضوع يخص ابننا التلميذ بالمرحلة الابتدائية حيث يعاني من الانطواء والخجل وعدم قدرته على تكوين صداقات مع زملائه بالمدرسة وكذلك مع أطفال الجيران وعدم مشاركته معهم في الألعاب المختلفة حيث يميل للعزلة دائما بالرغم من أنه يتمتع بدرجة واضحة من الذكاء ومتفوق في دراسته وعلى درجة ممتازة من الأخلاق لدرجة أن الأهل يطلقون عليه أنه طفل مثالي لأنه هادئ ومؤدب وكذلك يمتدحه المدرسون في المدرسة ولكنهم يعلقون على خجله بأنه لا يرفع يده للإجابة على الأسئلة بالرغم من علمهم بأنه يعرف الإجابة. وقد حاولنا أن ندفعه دائما لتكوين صداقات والتحدث مع الضيوف عند زيارتهم ولكنه كان يتحاشى الجلوس والتحدث معهم بالرغم من كونه متحدثا لبقا وظريفا مع أفراد الأسرة في المنزل . أرجو أن تدلنا على سبب هذا الخجل وهل هناك طرق لمساعدة الأبناء على التغلب على هذا الخجل حتى يسترد ثقته في نفسه وشكراً.

□ الأخ العزيز

الخجل عند بعض الأطفال قد يحدث نتيجة لوجود عوامل مختلفة قد تساعد على أن ينشئوا خجولين ميالين للعزلة ومن هذه العوامل بعض العوامل الجسمانية مثل ضعف البصر أو صعوبة بالسمع أو اللجلجة بالكلام أو السمنة المفرطة أو الطول المفرط كما قد يعاني الطفل الخجول نتيجة إشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته أو ضعف قدراته العقلية وتحصيله في المدرسة أو لجهل الأبوين وسوء معاملتهم له كالتشدد في العقوبة لأقل سبب أو على العكس من ذلك تماماً فقد يكون الطفل مدللاً لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل عندما لا يلاقي نفس العناية والتدليل من المجتمع. والشعور بالنقص يحدث للفرد عندما يجد نفسه عاجزاً عن أن يحل ما

يعرض له من مشكلات ويصاحبه انفعال الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار فيبدو الفرد عديم الثقة بالنفس (خجول).

ولكي نعالج طفلاً خجولاً يجب أن ندرك أولاً أنه حساس وفي أمس الحاجة لأن نعيد إليه ثقته في نفسه وذلك عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه وعلى قبول بعض النقص الذي يعاني منه على أساس أن لكل منا نقاط ضعف . كما يجب أن ندرك أن الطفل الخجول في حاجة ماسة إلى تنمية شخصيته وتكوين قدراته للأخذ والعطاء مع الغير ولذلك ننصح بالآتي :

أولاً : يجب أن يشعر الطفل الخجول بحبك وقبولك له ولذلك يجب أن تتعرف على مصادر خجله وكيف نشأت وذلك عن طريق دراسة حالته من جميع نواحيها .
ثانياً : يجب تهيئة الجو الآمن عن طريق الألفة والطمأنينة بين الطفل والمحيطين به سواء في الأسرة أو المدرسة فكلما كان هناك جو من الدفء العاطفي في البيئة كلما استطاع الطفل أن يعبر عن شعوره من شكوك أو خوف أو قلق وكلما استطاع التحدث مع الكبار عن مشاكله ووجد حلاً لها.

ثالثاً : عدم دفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته إذ أنه ليس معنى تشجيع الطفل ومحاولة بث ثقته في نفسه أن تدفعه إلى القيام بأعمال تفوق طاقته الجسمية أو قدراته العقلية بل يجب أن تختار الأعمال التي تشعر بأنه في مقدوره القيام بها وتدفعه إليها لتكسبه شعوراً بالأهمية في نظر نفسه وفي نظر الآخرين حوله.

رابعاً : يجب تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال وذلك بتشجيعه على الاختلاط وعمل صداقات ويمكننا أن ننجح في ذلك إذا اهتممنا بالمظهر الخارجي للطفل من حيث ملابسه وساعدناه بإتاحة الفرص له للاختلاط مع الأطفال سواء من الأقارب أو في المدرسة أو النادي .
وفي ضوء هذه الأساليب لعلاج الخجل يمكن تخفيف الخجل شيئاً فشيئاً عند الطفل الخجول ويمكن اكتشاف مزاياه ونقاط القوة في قدراته وتنمية شخصيته في جو من الدفء العاطفي والأمان والطمأنينة.

النمو والتطور في السنوات الأولى

□ أرسل إليك هذه الرسالة عن ابني المولود والبالغ من العمر ١٠ اشهر والذي بالرغم من الرعاية الكاملة والتغذية المناسبة التي ينالها من الأسرة فانه حتى الآن لم يبدأ المشى. أرجو أن تدلني هل يحتاج الابن إلى العرض على الأطباء أم أن هناك بعض الإرشادات الطبية التي تساعدنا حتى ينمو الابن ويستطيع المشى بصورة طبيعية.. وشكرا.

□ الأخت الفاضلة

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أن ابنك مازال في مراحل النمو الأولى من حياته ، وانه لم يصل بعد إلى السن التي نقول فيها انه تأخر في المشى .ويجب أن نعلم أن النمو والتطور في السنوات الأولى يشمل نواحي عديدة ..ومن الملاحظ أن الأمهات يهتمن بالتطور الحركي والعضلي لدى الأطفال مثل الجلوس والمشي ويهملن النواحي الأخرى من التطور والنمو مثل التطور اللغوي والاجتماعي. وهنا سوف نقوم بإلقاء الضوء على نواحي متعددة من النمو والتطور من سن ثلاث اشهر إلى ستة سنوات .ومن المهم استشارة الطبيب عند وجود تأخر في إحدى هذه النواحي.

أولاً: النمو الحركي

■ من ٦-١٢ شهر

- يجلس الطفل بدون مساعدة
- ينقل اللعبة من يد إلى يد
- ينقلب بسهولة
- يخطو بالمساعدة
- يحبى

■ من ١-٢ سنة

- يحبو أو يزحف على أسفله
- يقف بدون مساعدة
- يمشي لوحده
- يمسك شيئين بيد واحدة
- يرمى كرة
- يقف على رجل واحدة
- يبني برجاً من ٢ إلى ٦ مربعات

■ من ٢-٣ سنة

- يتعلم الطفل الجري
- يلعب بالصلصال
- يمشي على أطراف أصابعه
- يفتح غطاء علبة
- يحتفظ بالتوازن
- يستعمل المقص والخرز

■ من ٣-٤ سنة

- يمسك القلم بإصبعين
- يمسك الكرة
- ينزل الدرج برجله الاثنتين - بالتبادل
- يبني برج من ٩ مكعبات
- يقف على رجل واحدة ١٠ ثواني

■ من ٥-٦ سنة

- يقفز الحبل
- يجري

- يبنى برج أكثر من ٩ مكعبات

- يربط حذاءه

ثانيا: النمو اللغوى

■ من ١-٦ اشهر

- يصدر أصوات " مناغاة "

- يلتفت للصوت

■ من ٦-١٢ اشهر

- يقلد صوت يعرفه

- يكرر لفظ م - م - م، دا - دا

- ينتبه لصوت أو تعبير (تعال فوق - باى)

- استعمال أصوات الترحيب (باى باى)

- يتعرف على بعض الأشياء مثل كرة ..قطة

- يصفق لو طلب منه ذلك

- ينفذ التعليمات مع الإشارة

■ من ١-٢ سنة

- يستعمل ثلاث كلمات لها معني (غير ماما وبابا)

- ينفذ تعليمات عند الطلب (اعطني الكرة)

- يعيد كلمة مسموعة

- ينظر إلى الصور ويسميها

- يقلد صوت الحيوانات

- يعرف أجزاء الجسم فين عينك ؟فين أيديك؟

- زيادة المفردات إلى ٢٠ كلمة

- يشير إلى أشخاص معروفين وحيوانات

- يسمي الأشياء إذا سئل ؟ (فين الكرة؟)

- يعبر عن طلباته بكلمة كمان - تعال - اديني
- يتبع التعليمات لخطوة واحدة
- يعبر عن نفسه باستخدام اسمه.
- يستجيب إلى التحذير " لا تمسك "
- يستعمل جملة من كلمتين " ماما تعالى "
- يبدأ يستعمل الضمائر " أنا حقي "

■ من ٢-٣ سنة

- يكون جملة من ٣ كلمات (شوف السيارة دي)
- ازدياد عدد الكلمات المفهومة
- عدد الكلمات والمفردات ترتفع إلى ٢٠٠ كلمة
- يفهم الجملة الطويلة (لما نروح البيت أعطيك ..)
- يكون جملة قصيرة
- يستمع إلى تفسير: لماذا ؟ كيف ؟
- يبدأ يستعمل الضمائر (هو - هي)
- يستعمل جمل النفي (لا أريد - لا)

■ من ٣-٤ سنة

- يزيد عدد الكلمات إلى ٩٠٠ كلمة.
- يعرف الألوان.
- يسأل أسئلة: هل هذه سيارة؟
- ينفذ تعليمات من ٣ خطوات تحتوي على فوق وتحت
- يتكلم مع نفسه في حوار طويل
- يستمع ويفهم قصة
- يصف أحداث في حياته
- يكون جملة من ست كلمات

■ من ٤-٥ سنة

- يسأل عن معنى كلمة
- يضع الأشياء (فوق - تحت - خلف)
- يستعمل كلمات تدل على الماضي والمستقبل
- يفهم معنى " إذا "
- يستعمل كلمة " أمس " - " بكرة " بطريقة صحيحة
- يتكلم بطلاقة

ثالثا التطور الاجتماعى

■ من ١-١٢ شهر

- يبتسم
- يظهر استمتاعه أو عدمه
- الخوف من الغرباء
- يحاول أن يستحوذ على الانتباه
- يستمتع بالألعاب الاجتماعية مثل (مثل لعبة عندما تخفى الأم وجهها ثم تظهره)

■ من ١-٢ سنة

- يطلب المعونة إذا احتاجها
- يحاول جذب الانتباه
- يتعاون ويحاول المساعدة
- يظهر تفاعلات مختلفة مثل الغضب
- يستمتع بصحبة الأصدقاء

■ من ٢-٣ سنة

- يقلد الأخوان أو الأصدقاء
- يحب أن يضحك ويمتع الآخرين

- يشترك في ألعاب جماعية

- يلعب ألعاب تخيلية

■ من ٣-٤ سنة

- يأخذ ويعطي من الآخرين

- يحب أن يكون له أصدقاء

- يشارك الآخرين ما يفعلون

- يساعد والديه في المنزل

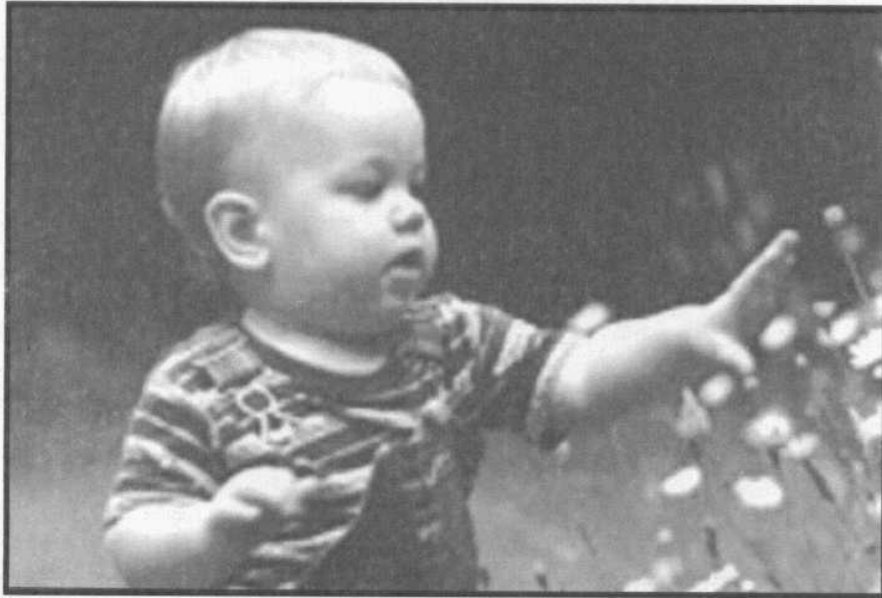
■ من ٤-٥ سنة

- يلعب مسابقات مع أقرانه

- يتعاطف ويتفاعل مع الآخرين

- يحترم أغراض وملكيات الغير

- يلفظ ألفاظ قاسية



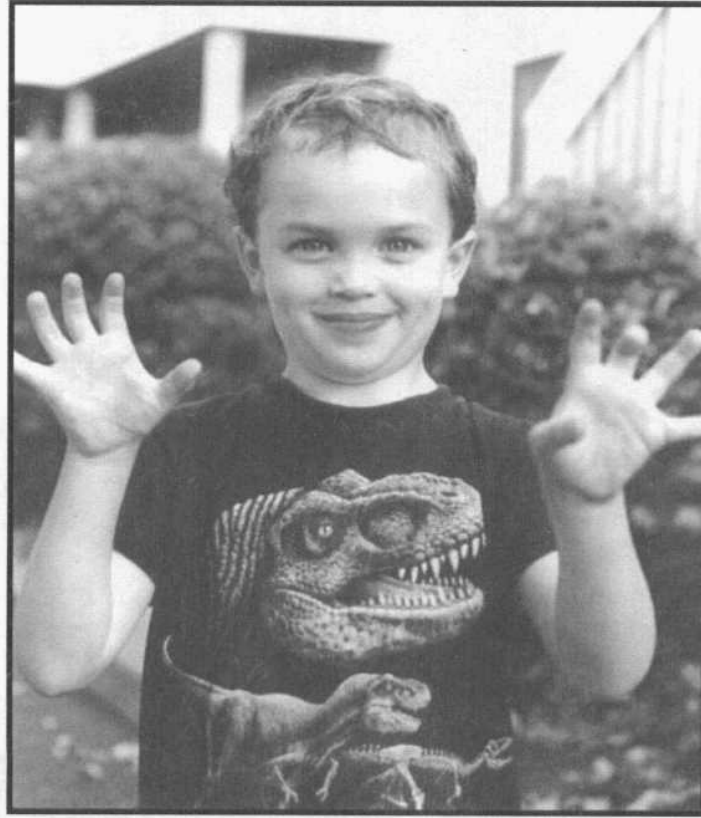
طفلي عصبي

□ أنا أم لطفل يبلغ من العمر سنتين .. طفلي عصبي وعنيف مما يجعلني حادة المزاج وأنا عصبية بطبيعتي، ابني يشدني من شعري إذا كنت غافله وقد يرميني بأي شيء يصل إلى يده سواء كان حذاء أو لعبه، أحاول أن ألفت انتباهه لأي شيء إذا ضربني أو لا أعيره أي اهتمام... لكنني وصلت إلى مرحلة استعمال الضرب معه وهذا أيضا لا يجدي نفعا، يضرب الأطفال من حوله من الأقرباء ولا يدعهم يلمسون أي شيء من العابه ويغار إذا حملت طفلا أو قبلته لذا أحاول تأجيل الحمل لحين أن يهدأ ولكن لم تتجح أساليبي معه إلى الآن.. والدتي نصحتني أن استشير طبيبا نفسيا أو أخصائيا اجتماعيا.. أنا أخاف أن يتعرض ابني للعنف والأذى الجسدي في حال تعرضه لشخص غيري لأنني أعرف بأنه لا يطاق وتصرفاته لا تحتل مع انه خفيف الدم ولطيف للغاية ولكن فجأة يتغير المزاج واللعب إلى أذى.. أرجو المساعدة فقد ضاقت بي الحيلة.

□ الأخت الفاضلة:-

إن عقل الطفل كالصفحة البيضاء الناصعة لا يشوبها شائبة، ونفسه ساذجة ليس لها رأى ولا عزيمة فإذا تلقى العقل أي معلومة أو أي خلق، قبلها عقل الطفل فنشأ عليها واعتادها وكذلك النفس الإنسانية تنقش عليها الصور والأفعال والأقوال وتقبلها وتعمل بها وتعتاد عليها فالأولى بمثل هذه النفس أن تربي وتنشأ على الحكمة والفضائل والمبادئ الجميلة. ولذلك يصبح من الضروري على الأبوين أن يصونا طفليهما من تعلم الأخلاق السيئة وإن يعتنبا بتأديبه وتهذيبه وتعليمه حسن الخلق والآداب والعادات الحسنة حتى ينشأ قوى النفس والبدن ... إن إهمال الأبوين لتربية طفليهما يمكن فيه الأخلاق الذميمة والعادات السيئة ويصبح من الصعب الإقلاع عنها وأنت من أورت طفلك العصبية فكيف تنتظري منه الهدوء وعدم

العصبية وأنت تصرخين أمامه باستمرار لذلك يجب عليك أن تتوقفي عن عقابه بالضرب لأن ذلك يجعله يزيد في تصرفاته الخاطئة ليزيد من إثارتك، أما إذا كنت تصرين علي استخدام أسلوب العقاب فيمكن أن تحرميه من شيء يحبه ويجب عليك أن تتخلصي من عصبيتك أولا لتستطيعي مساعدة ابنك في التخلص من عصبيته لأن فاقد الشيء لا يعطيه، واعلمي أن التخلص من العصبية عملية تحتاج وقتا وصبرا وتعاوننا مع الطبيب المعالج لذلك أنصحك عزيزتي باللجوء لأقرب طبيب نفسي ليتم استخدام العلاج النفسي المناسب لك فمن العلاجات التي أثبتت نجاحا كبيرا لمعالجة هذه العصبية جلسات الاسترخاء النفسي كذلك فان بعض أنواع المهدئات تفيد كثيرا في حالتك



طفلى يتعمد الخطأ

□ السلام عليكم

ابني عنده ٤ سنوات طفل يمدح في أخلاقه القريب والغريب... رجل رغم صغر سنة وحنون ولدية كرامة غير عادية ولكن كل هذا تلاشى منذ ٦ اشهر وزاد التغير بعد دخوله المدرسة وأصبحنا نلجأ لضربه رغم انه كان مبدأ مرفوضا وعندما نوبخه يحاول أن يداري ضحكته ولا اعرف سبب هذه الابتسامة المستفزة وعندما يكتب الواجب يتعمد كتابة الخطأ.. لا اعرف ما الحل. لقد حرمانه من المصروف ولا جدوى وهو لا يحب أن يسلم على احد أحيانا وأحيانا ننادي عليه لا يرد خاصة لو عشان نقول له على حاجة غلط بيعملها. أرجوكم أريد حلا لهذا الموضوع.

□ الأخت الفاضلة:-

تقولين أن ابنك البالغ من العمر ٤ سنوات كان الجميع يمدح في أخلاقه وصفاته الحميدة لكنه تغير فجأة منذ حوالي ٦ شهور وزاد هذا التغير بعد دخوله المدرسة فأصبح لا يسمع الكلام و يرد عليك بنديّة فلجنتي إلي ضربه وتوبيخه لكنه لم يرتدع... اعلمي سيدتي أن عقل الطفل مثل الصفحة البيضاء التي تكون سهلة للنقش عليها والأسرة هي المسؤولة عن كل ما يكتسبه الطفل خلال هذه المرحلة ولقد تعاملت مع ابنك بقسوة شديدة عندما تغير سلوكه ولم تهتمي بمعرفة أسباب هذا التغير المفاجيء ولكنك فضلت استخدام العنف الذي أتى بنتيجة عكسية بالطبع فكلما عاقبته كلما زاد عناده واللامبالاة تجاه توجيهاتك وكل ذلك ليزيد من إثارتك وكأنه ينتقم منك بسبب المعاملة السيئة التي تعاملته بها، لذلك أنصحك سيدتي بضرورة التمهّل معه ومحاولة كسب صداقته ومعرفة سبب التغير الذي حدث له ومحاولة التغلب عليه بعقلانية ويجب أن تغيري أسلوب العقاب الذي تستخدميه معه كأن تحرميه مثلا من شيء يحبه عندما يخطأ بدلا من استخدام العقاب البدنى.

علاج صعوبة النطق

□ المشكلة أن لدي ولد بلغ من العمر عشر سنوات ومنذ بداية طفولته وحتى اليوم لا يتكلم إلا نحو عشر كلمات (كلمه واحده) ولا يستطيع تكلم جملة واحدة مكونة من كلمتين مع العلم انه يسمع ١٠٠% وجميع الفحوصات الطبية كذلك من رسم مخ وأشعة مقطعية وأشعة رنين مغناطيسي وما إلى ذلك من فحوصات علميه متقدمه أظهرت أنه طبيعي، ويفهم جميع ما نقول له ولكن لا يستطيع التكلم...أرجو المساعدة إن امكن.

□ الأخ العزيز:-

تقول أن ابنك البالغ من العمر ١٠ سنوات لا ينطق إلا ١٠ كلمات تقريبا وقد أثبتت الفحوصات أنه لا يعاني من أي مشاكل عضوية تعوقه عن الكلام وهذا هو المهم...وهنا كل ما يحتاجه ابنك هو أخذ جلسات تخاطب لتنمية قدراته على الحديث والنطق لذلك يجب أن تعرضه علي أخصائي تخاطب ليديره علي كيفية نطق الحروف من مخارجها الصحيحة ثم يديره علي نطق الكلمات كاملة ثم الجمل البسيطة ثم المركبة وهكذا حتى يستطيع أن تكون لديه حصيلة لغوية تساعده في إقامة حوار يتناسب مع عمره

صعوبات التعلم

□ مشكلتي تتعلق بابنتي البالغة من العمر ١٣ عاما حيث انها تعاني صعوبات التعلم وهي الان في الصف السادس وتدرس بدولة الكويت فهي تجد صعوبة في القراءة والإملاء والعمليات الحسابية البسيطة كما انها لا تعرف الوقت والساعة وكلما حاولت تعليمها لا تستجيب ٠ وقد تم عرضها على طبيب نفسي فقام بإعطائها دواء ريتالين ولكن لم يفيد والآن هي لا تأخذ علاجاً، وتم عمل رسم مخ كذلك وكان طبيعياً. وقد أحضرت لها مدرسين في المنزل لمساعدتها وهم مستمرين معها...والآن هناك تحسن ولكن بطيء جداً. فماذا أفعل أرجو الإفادة

□ الأم الفاضلة

كل طفل له الحق في التعليم الذي يتناسب مع سنه وقدراته واستعداداته الطبيعي. ولذلك فإن البرامج المدرسية يجب أن تعطى القلب الذي يتلاءم مع كل طفل ، وأن تهدف إلى مساعدة الأطفال الذين يعانون من أسباب إعاقة عامة أو خاصة على التغلب عليها بقدر الإمكان، لكن بالطبع أن ذلك غير ممكن عمليا كما أنه ليس بإمكان المدرسة أن تقدم برامج دراسية معينة لكل تلميذ فمعظم البرامج التربوية توضع وتدار نظريا حسب المستوى العادي للأطفال في سن معينة مما يجعل بالتأكيد نسبة كبيرة من الأطفال تعاني من الملل والتخبط والتعثر ، فالصعوبات المتعلقة بعملية التعليم في المدرسة لا تعزى بأية حال إلى عدم القدرة على التعلم فالكثير منها سببه (لفترة مؤقتة) عدم التكافؤ بين توقعات المدرسة أو الفصل ، وسن الطفل واهتماماته وعدد كبير من صعوبات التعلم لا يعكس مشاكل عقلانية ولا علاقة له بالمقدرة على المعرفة بل يحدث بسبب وجود مشاكل عاطفية أو اجتماعية تعيق عملية التعلم فالطفل غير السعيد أو القلق أو المهموم لا يمكنه التعلم بسهولة سواء كان شعوره بالتعاسة سببه المدرسة أو البيت . وفي بعض الأحيان يكون لبعض المشاكل الاجتماعية التي تبدو صغيرة أثر كبير جدا على استيعاب الطفل لدروسه.

ولذلك فإن عمل برنامج تعليمي خاص هو الاختيار العلاجي المفيد للأطفال الذين يعانون من إعاقات التعلم . ويجب عمل برنامج تعليمي خاص مناسب لكل طفل حسب نوع الإعاقة التعليمية التي يعاني منها ويكون ذلك بالتعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والأسرة . ويجب مراجعة هذا البرنامج كل عام لكن نضع في الاعتبار القدرات المناسبة الحالية للطفل وصعوبات التعلم التي يعاني منها . ويجب كذلك على الآباء إن يتفهموا طبيعة مشاكل أبنائهم وأن يساعدوا المدرسة في بناء برنامج علاجي لهؤلاء الأبناء بعيدا عن التوترات النفسية . ويجب أن تعلمي سيدتي إن العلاج الذي يؤثر على زيادة التحصيل الدراسي في المدرسة فقط

لن يكتب له النجاح، لان إعاقات التعلم هي إعاقة تؤثر على الحياة ككل، ولذلك يجب أن يكون البرنامج شاملا لكل نواحي التعلم لذلك أنصحك عزيزتي الأم بضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي لمساعدة ابنك في حل مشكلته حيث يقوم أولا بتحديد درجة ذكائه من خلال مقاييس الذكاء وعلي أساس هذه الدرجة يقوم بعمل البرنامج التعليمي العلمي المناسب له والذي يقوم بتنفيذه بالتعاون معك حتى يأتي بالنتائج المثمرة إن شاء الله

صعوبة الكتابة والتعلم

□ باختصار - تعاني ابنتي من صعوبات في التعلم كما فهمت من خلال مطالعتي لموضوع صعوبات التعلم في موقعكم القيم على الانترنت (واحة النفس المطمئنة) علما أنها في روضة إسلامية يتعلمون فيها الحروف حسب قاعدة النور لتعليم القرآن الكريم وهي سوف تكمل عامها الخامس بعد شهر فهي تكتب الأحرف بصورة معاكسة وتكون صحيحة لو وضعنا الورقة بالعكس على الضوء. ولكنها تقرأ الحروف التي تعلمتها بشكل جيد وتحفظ جيدا ما يعلمونها إياه في الروضة من أناشيد وحركات الحرف وأزمنتها وتقول معلمتها بأنها أذكى من أخيها التوأم في الدراسة... أفيدوني أين أتوجه بها جزاكم الله تعالى ألف خير

□ الأم الحائرة:-

يجب أن تعلمي أن الصعوبات المتعلقة بعملية التعليم في المدرسة لا تعزى بأية حال إلى عدم القدرة على التعلم وعدد كبير من صعوبات التعلم لا يعكس مشاكل عقلانية ولا علاقة له بالمقدرة على المعرفة وهذا ما يؤكدك كلامك فبالرغم من ذكاء ابنتك وتفوقها إلا أنها لديها صعوبات تعلم خاصة بالحروف ولذلك فإن عمل برنامج تعليمي خاص هو الاختيار العلاجي المفيد لابنتك. وأحيانا يحدث صعوبة

فى الكتابة عندما نجبر الطفل الأعر (الذى يتميز بوجود نشاط سائد للمخ على الجهة اليمنى من المخ) على الكتابة باليد اليمنى فىؤدى ذلك إلى كتابة الأحرف بصورة معاكسة وتكون صحيحة لو وضعنا الورقة بالعكس أمام الضوء.لذلك يجب عمل برنامج تعليمي خاص مناسب لها حسب نوع الإعاقة التعليمية التي تعاني منها ويكون ذلك بالتعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والأسرة ويجب مراجعة هذا البرنامج كل عام لكن نضع في الاعتبار القدرات المناسبة الحالية لابنتك وصعوبات التعلم التي تعاني منها. وبجانب دور المدرسة يجب أن يظهر دور الآباء وبصورة قوية فيجب على الآباء ان يتفهموا طبيعة مشاكل أبنائهم وان يساعدوا المدرسة في بناء برنامج علاجي لهم بعيدا عن التوترات النفسية.. وأن يقللوا من معاناة وقلق الأبناء ويزيدوا من فرص النجاح لديهم ويجب ان تعلمي عزيزتي ان العلاج الذي يؤثر على زيادة التحصيل الدراسي في المدرسة فقط لن يكتب له النجاح، لان إعاقات التعلم هي إعاقة تؤثر على الحياة ككل، ولذلك يجب أن يكون البرنامج شاملا لكل نواحي التعلم فالطفل الذى يرى أقرانه يتعلمون القراءة والكتابة بسهولة فى حين يعجز هو عن ذلك فإن مركزه يتقهقر فى الفصل خاصة إذا تمت مضايقته أو تعنيفه أو عومل بغطرسة بسبب غيائه أو عوقب بحجة رفضه محاولة تحسين نفسه، لكنه سيشعر بقدر كبير من الارتياح عندما يفهم هو والأشخاص المقربون له أن هناك سببا مرضيا للصعوبات التي يواجهها.. وبالرغم من أن مساعدة الطفل المصاب بهذه الحالة تقع على عاتق الأخصائيين النفسيين، فإن على الآباء تحديد إلى أى مدى وصلت درجة الإعاقة، وفى أى فترة من فترات نمو الطفل بدأت تلك الإعاقة



القلق النفسى فى الطفولة

□ الأستاذ الدكتور

أبنى يبلغ من العمر ٧ سنوات، وقد بدأت تظهر عليه علامات القلق والخوف الشديد منذ حوالى ٣ اشهر عقب تعرضه للضرب والعقاب فى المدرسة بسبب عدم حله للواجب المنزلى، وبعدها أصبح يعانى من الضيق والعصبية والبكاء المستمر مع فقدان الشهية وأصبح شديد العناد ويرفض أحيانا الذهاب للمدرسة وأخيرا أصبح نومه مضطرب...أرجو أن اعرف هل هذا مرض نفسى؟ وكيف نستطيع مساعدته لكى يرجع إلى طبيعته مرة أخرى.

□ الأم الفاضلة... من رسالتك التى أرسلتها يتضح أن ابنك يعانى من القلق النفسى، ويجب أن نعلم أن الأطفال يخافون عادة من أى شئ غريب أو موقف جديد يتعرضون له لأول مرة...ولذا يحتاج الطفل إلى مساعدة الكبار لتخطى أسباب الخوف غير الطبيعي ومشاعر الخوف المرضية التى تؤدى إلى اضطراب سلوكه وشخصيته

وبعض الأطفال يصيبهم القلق النفسى والخوف بصورة مبالغ فيها لمواقف معينة منها:

- مغادرة الأم للمنزل يوما كاملا وترك أطفالها بمفردهم
- تغيير المدرسة أو تغيير السكن
- الامتحانات المدرسية الصعبة
- عصبية الوالدين وقلقهما المبالغ فيه...حيث أن هذه الأعراض أحيانا ترجع إلى الجانب الوراثى...حيث أن هؤلاء الأبناء المعرضين للقلق النفسى ينحدرون من أسر تعاني من القلق النفسى
- سوء معاملة الأطفال بعنف وقسوة من آباء عصبيين
- سوء معاملة الأطفال من المدرسين فى المدرسة وتعرضهم للعنف والعقاب

وهناك أعراض مباشرة وأخرى غير مباشرة للقلق النفسى فى الطفولة:

١. أعراض مباشرة:

- زيادة فى عدد مرات التبول، وأحيانا حدوث تبول لاإرادى ليلى
- إسهال وقيئ وفقدان الشهية للأكل
- اضطراب النوم
- الإحساس بالضيق والعصبية والبكاء وفقدان القدرة على التحكم فى انفعالاته

٢. أعراض غير مباشرة:

- يفقد الطفل الثقة بنفسه ويصبح كثير البكاء
 - العناد والعنف والعدوانية.
 - التأخر فى المستوى الدراسى والهروب من المدرسة أحيانا
 - أعراض نفسية جسمية كالصداع والمغص وفقدان الشهية
- ويتوقف علاج الطفل القلق إلى حد كبير على التغلب على الصعوبات التى يتعرض لها حسب سنه، فإذا كان عمره يسمح بالتعبير عن نفسه فيمكن علاجه عن طريق العلاج النفسى والتحدث مع الطبيب النفسى عن المشاكل التى يعانى منها.
- أما إذا كان سنه لا يسمح بذلك، فيكون العلاج باللعب والرسم، للتخلص من قلقه من خلال هذه الوسائل التى ثبت نجاحها فى العلاج.
- يضاف إلى ذلك من وسائل العلاج استخدام بعض الأدوية المهدئة التى تساعد الطفل على الهدوء والتخلص من صراعاته الداخلية ويكون ذلك تحت إشراف الطبيب النفسى.

الاكتئاب الطفولية

□ الأستاذ الدكتور

أرجو منك المساعدة في علاج ابني الذي يبلغ من العمر ١٠ سنوات حيث يعاني من صعوبة النوم وإذا نام فغالبا ما يصحو حوالي الساعة الثالثة أو الرابعة فجراً ثم لا يعود إلى النوم إلا قبل ساعة أو نحو ذلك من الموعد المعتاد. وقد بدأ أخيراً يعاني من الصداع والإمساك وفقدان الشهية مما أدى إلى نقص واضح بالوزن وأصبح حزينا ويبكى باستمرار ولا يستمتع بالفرجة على التلفزيون ويفضل البقاء بمفرده مدد طويلة ويرفض مقابلة الأهل مع العلم بأن والده كان يعاني من الاكتئاب ولكنه الآن متحسن مع العلاج النفسي. أرجو المشورة وشكراً.

□ الأخت الفاضلة

الطفل كائن حساس يتأثر بكل ما يدور حوله ويتأثر بدرجة كبيرة في حالة إصابة الأب أو الأم بالإحباط أو الاكتئاب أو بوجود مشاكل أسرية... فمتى كانت الظروف المحيطة مشحونة بالإحباطات والمشاحنات نشأ الطفل على الإحساس بالكبت وتقيد الحركة مما يحرمه من ممارسة حقه في اللعب كأقرانه في مثل عمره مع تدهور في شخصيته وانحدار في مستواه الدراسي... والأم عادة أول من يلاحظ علامات المرض على ابنها، فهو يبقى وحده فترات طويلة لا يتحرك كثيراً، ونادراً ما يبتسم ولا يلعب أو يلهو مع أصدقائه... وهذه الأعراض تظهر في مرحلة الحضانه أو المدرسة، وتكتشفها المعلمة... ومتى تحول الاكتئاب إلى حالة مستمرة فذلك يؤدي إلى شخصية سلبية منطوية منعزلة عن الآخرين، ليس لديها دافع للحياة، تعيش بنظرة قاتمة خالية من أي سعادة.

واضطراب الحالة النفسية للطفل قد تنشأ من أسباب بسيطة، ولذلك فإن الاكتئاب المفاجئ للطفل تنبهك بالتأكيد وتدفعك إلى التفكير في أمر الطفل وقد تحتاجين إلى دلائل أخرى تنبهك إلى أن الطفل مريض وليس تعيساً فحسب.

ومن الملاحظ أننا لا نعرف الأسباب التي تجعل بعض الناس أكثر قابلية للإصابة بمرض الاكتئاب من غيرهم ، ولا شك أن هناك ضغوطا حياتية معينة على الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة ولكن ما دام هناك ملايين من الناس يعانون من هذه الضغوط نفسها دون أن يصابوا بهذا " المرض " فإن أحداث الحياة الحقيقية لا يمكن أن تكون هي الأسباب ولكنها قد تساعد على إثارة رد الفعل الاكتابي في الأشخاص الحساسين والسريعي التأثر . والأطفال الذين يحرمون في وقت من أوقات حياتهم من آبائهم أو من الأشخاص الذين يبدون اهتماما كبيرا جدا برعايتهم ، هم من بين الأشخاص الذين يعتبرون عرضة للإصابة بمرض " الاكتئاب "

وهناك أسباب متعددة للإصابة بالاكتئاب في مرحلة الطفولة منها :

- الضغوط الأسرية مثل الخلافات الزوجية أو وفاة أحد الوالدين أو كلاهما.
- الخوف من فقد أحد الوالدين أو كلاهما ٠٠٠ أو الضغط المستمر وحصار الطفل بضرورة الاستنكار من أجل إحراز التفوق.
- الخوف من أحد المدرسين أو من اعتداء زملاء عليه بالمدرسة.
- الانتقال إلى منزل آخر، أو من مكان مألوف له فيه أصدقاء إلى مكان آخر، فيفقد الطفل وجود الأصدقاء المقربين إلى درجة كبيرة.

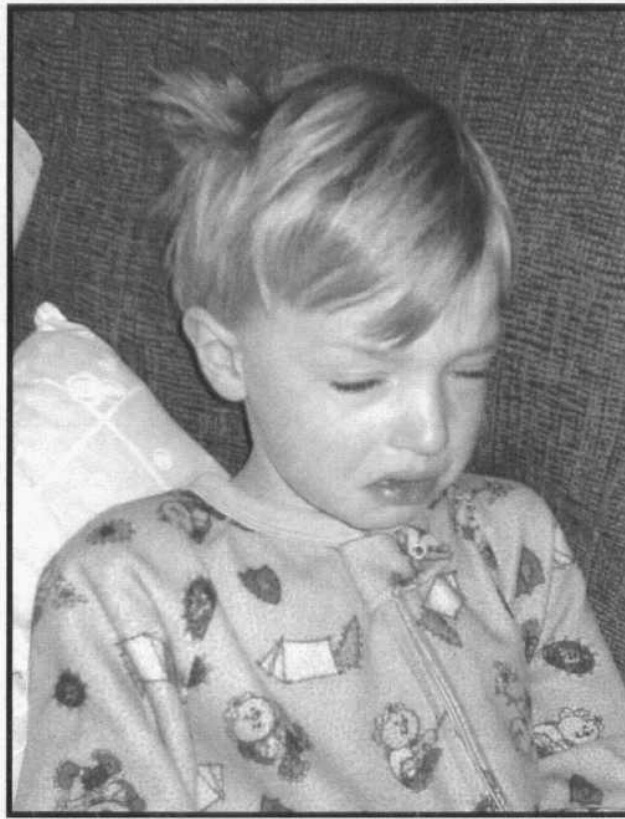
ومظاهر الاكتئاب النفسي في الطفولة تتلخص في الآتي:

- الكآبة وانكسار النفس وانقباضها وهي حالة من الحزن الشديد والذي لا يستطيع الطفل عادة إيجاد مبرر له من واقع الأحداث الحقيقية .
- فقدان المقدرة على الإحساس بالبهجة لدرجة أن مقابلة الناس التي كانت تروق للطفل من قبل تبدو فجأة خاوية وفارغة .
- الشعور بفقدان الأهمية الشخصية بما يدفع الطفل إلى قبول أي شيء مؤذ أو غير سار يحدث له على أنه " عقاب مستحق له " ٠٠٠ ويتسم الطفل بالتشاؤم الشديد بشأن المستقبل لأنه واثق من أنه سيفشل في التغلب على كل التحديات

- المستقبلية التي تقابله • كما ينتابه شعور بأنه يستحق الفشل •
- إن هذا المستوى المتدني جدا من فقدان الثقة بالذات قد يكون العلامة الرئيسية للإكتئاب التي يجب على الآباء أن يتنبهوا لها وهي أيضا العلامة التي تجعل متابعة الحياة العادية أمرا في غاية الصعوبة بالنسبة إلى الطفل • وإن هذه الحالة تسلب الطفل الدافع الشخصي للمحاولة مرة أخرى ••• لأنه لا داعي للمحاولة إذا كنت تعرف سلفا أنك ستفشل •
- الشعور بالذنب يتبع الشعور بفقدان القيمة الذاتية • فقد يشعر الطفل المصاب بالإكتئاب بالذنب لأنه فشل في تحقيق الآمال التي وضعها الناس فيه • أو لأن حالته تقلق أهله • وقد يكون القلق مظهرا واضحا من مظاهر " الاكتئاب " وفي هذه الحالة فإن المريض قد يكون طفلا مفرط النشاط، غير قادر على الجلوس ساكنا وغير قادر على التركيز على أي موضوع لفترة طويلة •
- إن الأعراض الجسدية شائعة جدا مع هذا النوع من الاكتئاب وقد تتركبك لدرجة لا تتمكنين من تمييز ما إذا كان الطفل يعاني من مرض جسدي أو نفسي ومن المحتمل أن يكون أشهر هذه الأعراض اضطراب النوم ••• إن الطفل المريض يجد صعوبة في النوم وإذا نام فغالبا ما يصحو حوالي الساعة الثالثة أو الرابعة فجراً ثم لا يعود إلى النوم إلا قبل ساعة أو نحو ذلك من الموعد المعتاد •
- والصداع وأوجاع الظهر من الأعراض الجسدية العادية للإكتئاب، وكذلك الإمساك • وإذا تركت الاكتئاب دون علاج لفترة طويلة فإن فقدان الشهية قد يؤدي إلى نقص الوزن وحتى في أولى المراحل، فإن من المحتمل أن يقل التمتع بأكل الطعام وحتى إذا أكل الطفل بصورة طبيعية فإنه يفقد الحماسة التي كانت لديه سابقا للأطعمة المفضلة •

• إن التفكير في الانتحار والرغبة الجدية والمرعبة في الموت بشكل عام هما من أعراض الاكتئاب التي يجب أن تلقي اهتماما سريعا .

وإذا ظهرت بعض من تلك العلامات وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد وجب استشارة الطبيب النفسي لتشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب. ولا بد أن يصاحب ذلك جو اجتماعي مرح يعيش فيه الطفل بين عائلته وأصدقائه، فهذا الجو يخفف من حدة التوتر... وهذا الوسط الاجتماعي الطبيعي يخلق الإنسان السوي، إلى العكس تماما من جو العزلة الذي يجذب الطفل إلى عالم الوحدة والقلق وعدم التألف.



□ الأستاذ الدكتور

إبنى عمره الآن ٩ سنوات وبالرغم من ذلك مازال يتبول أثناء النوم، وقد حاولت معه شتى الطرق للتغلب على تلك المشكلة وكنت أحيانا الجأ للعقاب كى أوجهه إلى أهمية التخلص من هذا التصرف ولكن كانت النتيجة فاشلة وأصبح كثير الغد والبكاء... أرجو أن تساعدنى فى معرفة هل هذا مرض أم انه دلح أطفال وشكرا.

□ الأخت الفاضلة

يتبول الأطفال الرضع لاإراديا فى أثناء فترات النوم واليقظة، ويستمررون فى ذلك إلى أن يصلوا مرحلة يمكنهم فيها التحكم بالمثانة. وينمو الأطفال فى معدلات مختلفة، كما تختلف نسبة تبولهم اللاإرادى فى أثناء الليل. فبعض الرضع ينام طوال الليل دون أن يتبول منذ لحظة ولادته ولكن يوجد أيضا أطفال يتبولون لاإراديا وهم فى عامهم الخامس رغم قدرتهم على استخدام المرحاض.

ومن ملاحظة النمو الطبيعى للطفل لوحظ أن :

- خلال السنة الأولى: كل طفل صغير يتبول فى ثيابه وفى سريره.
- خلال السنة الثانية: يبدأ بعض الأطفال مرحلة عدم التبول اللاإرادى فى أثناء ساعات النهار وتتنخفض نسبة تبولهم أيضا فى الليل.
- خلال السنة الثالثة: تصبح الليالى التي لا يتبول فيها الطفل أكثر تكرارا. ويبدأ الوالدان بملاحظة ظاهرة استيقاظ الطفل عند امتلاء مثانته فيناديهما ليأخذه إلى المرحاض. ويبدأ معظم الأطفال فى الحفاظ على جفافهم فى الليل عند بلوغهم سن الثالثة. وعندما يكون لطفل معين مشكلة فى التبول أثناء النوم بعد هذا السن، يصاب الوالدين بالقلق.
- ويؤكد الأطباء أن التبول أثناء النوم ليس بمرض، لكنه عرض. وقد تقع بعض حالات التبول أثناء النوم، خاصة عندما يكون الطفل مريض.

وفيما يلي بعض الحقائق التي يجب أن يعلمها الآباء حول التبول أثناء النوم:

- ١٥ % من الأطفال تقريباً يعانون التبول أثناء النوم بعد سن الثالثة.
 - حالات التبول أثناء النوم تنتشر بين الأولاد أكثر من البنات.
 - يرث الطفل هذه العادة من بعض أفراد الأسرة.
 - عادة ما يتوقف التبول أثناء النوم عند البلوغ.
 - معظم من يعانون التبول أثناء النوم ليس لديهم مشاكل عاطفية.
- وأسباب التبول اللاإرادي عديدة منها ما هو عضوي ومنها ما هو نفسي:**

١ - أسباب عضوية

- قد يدل التبول أثناء النوم بين الأطفال الذين تجاوزوا الثالثة أو الرابعة على وجود مشكلة في الكلى أو المثانة.
- وقد ينتج التبول أثناء النوم عن اضطراب النوم.
- وفي بعض الحالات، يكون السبب فيه راجعاً إلى بطء تطور التحكم في المثانة عن المعدل المعتاد..
- وقد يحدث التبول اللاإرادي بسبب وجود بعض أنواع الديدان كالديدانة الدوسية.
- كما قد يحدث التبول اللاإرادي بسبب وجود حالات فقر الدم ونقص الفيتامينات.
- كما أن بعض الأمراض العصبية مثل حدوث نوبات الصرع أثناء النوم قد تسبب سلس البول.

٢ - أسباب نفسية:

- وهناك عدة أسباب عاطفية قد تؤدي إلى التبول أثناء النوم مثل:
- عندما يبدأ طفل في التبول أثناء النوم بعد عدة شهور من الجفاف أثناء الليل، فهذا يعكس مخاوف عدم الأمان. وقد يأتي هذا بعد تغييرات أو أحداث تجعل الطفل لا يشعر بالأمان.

- الانتقال إلى منزل جديد.
- افتقاد عضو من أعضاء الأسرة أو شخص محبوب.
- أو على وجه الخصوص وصول مولود جديد أو طفل آخر إلى المنزل يحتل ملكة الطفل الأول - وهي الأم - فيعاقب الطفل الأول أمه بالتبول على نفسه.
- وفي بعض الأحيان يحدث التبول أثناء النوم بعد فترة من الجفاف بسبب حدة التمرين الذي يتلقاه الطفل على استخدام الحمام.
- الخوف من الظلام أو القصص المزعجة أو من الحيوانات أو من التهديد والعقاب.
- عند خوض تجربة جديدة لم يتعود عليها الطفل مثل دخول المدرسة أو دخول الامتحان.
- التدليل الزائد للطفل وعدم اعتماده على نفسه في أي شيء.
- وقد يكون التبول أثناء النوم ناتجا عن انفعالات الطفل أو عواطفه التي تتطلب انتباه الوالدين لها

العلاج والوقاية:

- والعلاجات التي جربت في هذا المجال عديدة ومتنوعة وتعطي نتائج متفاوتة ولذلك فالجوانب الهامة في العلاج تتمثل في الآتي:
- ينبغي على الآباء أن يتذكروا أن الأطفال نادرا ما تتبول أثناء النوم عن قصد، وعادة ما تشعر بالخل من هذه الفعلة. وبدلا من أن يشعر الآباء الطفل بالخل والدونية، فإنهم يحتاجون إلى تشجيع الطفل وإحساسه بأنه في القريب العاجل سيصبح قادرا على الحفاظ على نفسه جافا أثناء النوم. ويمكن الاستعانة برأي طبيب الأطفال في هذه النقطة.
 - توفير جو اسري طيب أمام الأطفال. ويجب أن تكون مناقشة الوالدين - ناهيك عن شجارهما - بمنأى عن الأولاد الذين يجب أن يشعروا أنهم يعيشون في بيت كله سعادة وحب.

- إعطاء الطفل الثقة في نفسه بأن المشكلة ستزول. ولو نجحنا في إشراكه في حل هذه المشكلة لكانت النتائج أفضل.
- تعويد الطفل الاعتماد على نفسه من وقت مبكر حتى يتعود كيف يواجه الأمور ويتصرف في حلها-تحت إشراف والديه- فإن الطفل الذي يتعود الاعتماد على نفسه نادرا ما يعاني من هذه المشكلة.
- عدم إعطاء الطفل سوائل كثيرة في نصف اليوم الثاني حتى تقل كمية البول وبالتالي لا يبول في فراشه.
- جعل الطفل أو تعويده على أن يتبول عدة مرات قبل نومه. وإذا أمكن إيقاظه قبل الموعد الذي تعود أن يبول فيه فإنه لن يبيل فراشه وسوف بالتالي يكتسب الثقة في نفسه مما يساعده على تحسنه بسرعة.
- العلاج التشريطي ويكون باستخدام وسائل للتنبيه والإنذار بجرس من خلال دوائر كهربائية تقفل عندما يبيل الطفل ملابسه الداخلية أو المرتبة وهذه تعود الطفل بالتدريج على الاستيقاظ في الموعد الذي يبيل فيه فراشه ويمكنه الذهاب إلى الحمام وقضاء حاجته.
- تدريب المثانة لزيادة سعتها ٠٠٠ حيث يشرب الطفل كميات كبيرة من السوائل أثناء النهار ويطلب منه تأجيل التبول لبعض الوقت، ويزداد الوقت تدريجيا على مدى عدة أسابيع، وخلالها يكون قد تم له التحكم في التبول.
- وبالطبع هناك العديد من الأدوية تمت دراستها وتجربتها في هذه الحالات ونتائجها متباينة، مثل استخدام عقار تفرانيل بجرعة (٢٥-٥٠ ملم) حيث يؤدي إلى تقليل عدد مرات التبول بالمقارنة باستخدام عقار إيحائي (placebo) في مجموعة ضابطة ٠٠٠ ولعل تأثير هذا العقار يرجع إلى تعديل نمط النوم والاستيقاظ وإلى مفعوله المضاد للأستيل كولين في عمله على المثانة البولية.

- كما تم استخدام عقار منيرين (minirin) فى حالات التبول اللاإرادى الأولى حيث انه يعمل كشبيه لهرمون التحكم فى إفراز البول مما يقلل من كمية إفراز البول أثناء النوم حيث ثبت أنه فى حالات التبول اللاإرادى الأولى يكون مستوى هرمون التحكم فى إفراز البول ليلاً أقل من المستوى الطبيعى مما يسبب كثرة إفراز البول وحدوث التبول الليلي اللاإرادى. وقد وجد أن نسبة الشفاء تصل إلى ٨٠% عند حسن استخدام الدواء للمريض المناسب وبالجرعة المناسبة.



ضوء الانتباه

□ الأستاذ الدكتور

ابنتي سوزان الطالبة بالإعدادي، عمرها الآن ١٤ سنة، وهي دائما في حالة من الهدوء والأنطواء . ومنذ طفولتها وهي منطوية على نفسها لدرجة أن الناس أحيانا لا يشعرون بوجودها معهم، وهي تعيش في عالمها الخاص . وهي عندما تتكلم فأنها تسمى الأشياء بأسماء خاطئة . وسوزان لها أصدقاء محددين ودائما تلعب مع عرائسها أو مع أختها الصغيرة وفي المدرسة فأنها تكره القراءة والحساب لان العلامات الحسابية (+) أو (-) لا تعني لها شيء . وهي تشعر إنها إنسانه مكروهة من الجميع لأنهم دائما يقولون عنها أنها تعاني من التخلف العقلي . أرجو أن تساعدني في كيفية التعامل معها وشكرا.

□ الأم الفاضلة

من الواضح أن ابنتك تعاني من نوع من أنواع إعاقات التعلم. وإعاقه التعلم هي اختلال يؤثر على قدرة الشخص على تحليل ما يراه ويسمعه أو قدرته على ربط المعلومات الصادرة من مناطق المخ المختلفة . وهذا القصور يظهر بعدة أوجه: مثل الصعوبات الخاصة مع اللغة المنطوقة والمكتوبة أو صعوبات التآزر الحركي أو التحكم بالذات أو القدرة على الانتباه . وهذه الصعوبات تمتد إلى الواجبات المدرسية وتعيق القدرة على تعلم القراءة والكتابة والحساب .

وفي بعض الحالات يوجد عدة إعاقات في نفس الفرد مما يؤثر على قدراته الدراسية وحياته اليومية وعلاقاته الأسرية وقدرته على التعامل مع الأصدقاء، بينما في بعض الحالات الأخرى توجد إعاقه واحدة يكون لها تأثير بسيط على قدرة الإنسان على الحياة الطبيعية في المجتمع .

وابنتك سوزان تعاني من نوع من أنواع اضطراب التعبير اللغوي. ويعاني الأطفال في هذا الاضطراب من عدم القدرة على التعبير عن أنفسهم أثناء الكلام،

ولذلك يسمى هذا الاضطراب ب" اضطراب التعبير اللغوي النمائي" . وتعاني سوزان من هذا الاضطراب حيث تُسمى الأشياء بأسماء خاطئة . وبالطبع فان هذا الاضطراب يأخذ عدة صور مختلفة ، فالطفل الذي يبلغ من العمر ٤ سنوات ولا يستطيع الحديث إلا بجمل مكونة من كلمتين فقط أو الطفل الذي يبلغ من العمر ٦ سنوات ولا يستطيع الرد على الأسئلة البسيطة .٠٠ فهؤلاء يتم تشخيص حالتهم بأنهم يعانون من اضطراب التعبير اللغوي النمائي .

كذلك فان الابنة تعاني من قلة الانتباه وهو نوع من أنواع اضطراب الانتباه وفي حالة اضطراب الانتباه يعاني هؤلاء الأطفال من كثرة أحلام اليقظة. ويتصف هؤلاء الأطفال بأن المدة الزمنية لدرجة انتباههم قصيرة جدا، وعندما تحاول جذب انتباههم فإنهم يفقدون القدرة على الاستمرار في التركيز، ويعانون من سرعة التشتت الفكري، ولا يستطيعون الاستمرار في لعبة معينة، وعادة ما يفقدون أغراضهم وينسوا أين وضعوا أقلامهم وكتبهم. والطفلة سوزان كمثال كانت تعيش دائما في عالمها الخاص . والأطفال مثل سوزان يكون لديهم عدد من صعوبات التعلم وإذا كانوا مثلها فإنهم يكونون هادئين ولا يسببون المشاكل وتكون مشاكلهم غير ظاهرة .

ولذلك فإن عمل برنامج تعليمي خاص هو الاختيار العلاجي المفيد للأطفال الذين يعانون من إعاقات التعلم . ويجب عمل برنامج تعليمي خاص مناسب لكل طفل حسب نوع الإعاقة التعليمية التي يعاني منها ويكون ذلك بالتعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والأسرة . ويجب مراجعة هذا البرنامج كل عام لكن نضع في الاعتبار القدرات المناسبة الحالية للطفل وصعوبات التعلم التي يعاني منها .



□ الأستاذ الدكتور

أخى وائل عمره الآن ١٦ سنة، وهو ما زال يعاني من عدم القدرة على فهم كلام الناس من حوله حتى عندما كان طفلاً فلم يكن يستطيع فهم العديد من الألفاظ وفي الصغر كان والده يكرر الكلام بهدوء مرة بعد أخرى حتى يستطيع أن يشرح له الكلام . . بينما كانت والدته عصبية المزاج وكانت دائماً تؤنبه لأنه لا يستطيع الفهم والإصغاء . وهو يعاني من عدم القدرة على النطق بطريقة سليمة لدرجة أن كلامه يبدو بطريقة مضحكة وهو يعاني من صعوبة النطق لدرجة أن المدرس في المدرسة كان لا يستطيع فهم كلامه . وعندما كان زملاؤه يطلقون عليه لفظ " عيب" كان يهددهم بالضرب. أرجو أن تدلني هل هو يعاني من التخلف العقلي؟ وكيف نستطيع التعامل معه وشكراً.

□ الأخ الفاضل

من رسالتك يتضح أن وائل يعاني من اضطراب النطق وهو نوع من أنواع الإعاقات التعليمية ويسمى اضطراب النمو الكلامي واضطرابات الكلام واللغة هي من المؤشرات المبكرة لوجود صعوبات التعلم . والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الكلام واللغة يكون لديهم صعوبة في إخراج أصوات الكلام واستخدام اللغة المنطوقة في المحادثة والحوار، وفهم ما يقوله الآخرون . وحسب نوع المشكلة التي يعاني منها وائل يتضح أنه يعاني من اضطراب إخراج اللغة النمائي والأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يكون لديهم مشاكل في القدرة على التحكم في سرعة وتدفق الكلام . واضطراب إخراج اللغة من الاضطرابات الشائعة في الطفولة، حيث تصل النسبة إلى ١٠% من الأطفال قبل سن الثامنة ويكثر انتشاره بين الذكور عنه بين الإناث بنسبة ٣: ١ كما أنه شائع بين أقارب الدرجة الأولى عنه بين عامة الناس .

ولتشخيص وجود حالة اضطراب إخراج الكلام يجب وجود الآتي:-

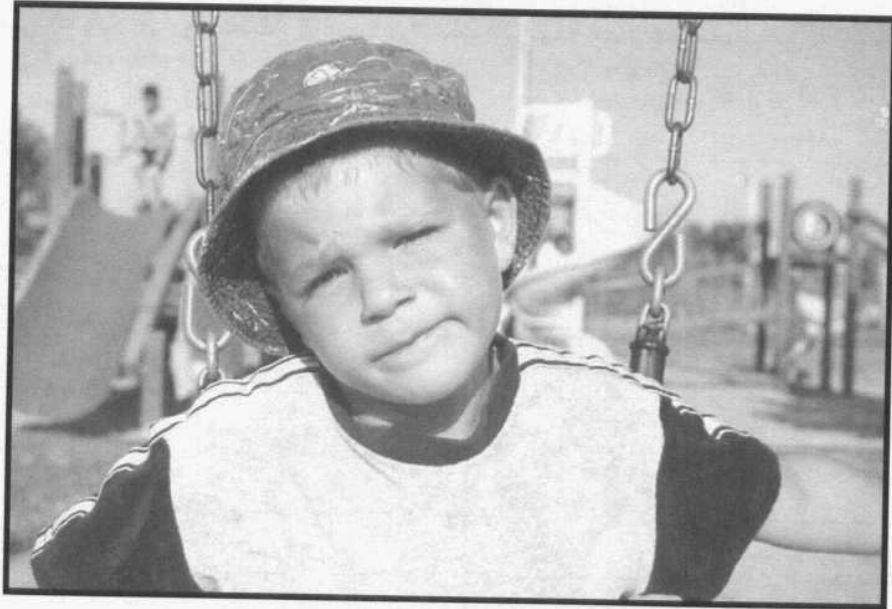
(أ) فشل ثابت في نمو استخدام أصوات الكلام المتوقع له مثل فشل طفل عمره ٣ سنوات في نطق حرف " الباء " أو "التاء" وفشل طفل عمره ٦ سنوات في نطق حرف " الراء أو الشين " .

(ب) ليس سبب ذلك اضطراب بسبب النمو أو التخلف العقلي أو خلل السمع أو اضطراب آليات الكلام أو اضطراب عصبي .

وفي معظم المجتمعات فإن كل طفل له الحق في التعليم الذي يتناسب مع سنه وقدراته واستعداده الطبيعي. ولذلك فإن البرامج المدرسية يجب أن تعطى القالب الذي يتلاءم مع كل طفل ، وأن تهدف إلى مساعدة الأطفال الذين يعانون من أسباب إعاقة عامة أو خاصة على التغلب عليها بقدر الإمكان لكن بالطبع أن ذلك غير ممكن عمليا فضمن العائلة الواحدة من الصعب تلبية احتياجات طفلين أو ثلاثة يكون فارق السن بينهم صغيرا كما أنه ليس بإمكان المدرسة أن تقدم برامج دراسية معينة لكل تلميذ فمعظم البرامج التربوية توضع وتدار نظريا حسب المستوى العادي للأطفال في سن معينة مما يجعل بالتأكيد نسبة كبيرة من الأطفال تعاني من الملل والتخبط والتعثر ، على الأقل في بعض المجالات في مراحل معينة من حياتهم ، فالصعوبات المتعلقة بعملية التعليم في المدرسة لا تعزى بأية حال إلى عدم القدرة على التعلم فالكثير منها سببه (لفترة مؤقتة) عدم التكافؤ بين توقعات المدرسة أو الفصل ، وسن الطفل واهتماماته.

ويجب أن نلاحظ أن عدد كبير من صعوبات التعلم لا يعكس وجود مشاكل عقلانية ولا علاقة له بالمقدرة على المعرفة بل بسبب مشاكل عاطفية أو اجتماعية تعيق عملية التعلم فالطفل غير السعيد أو القلق أو المهموم لا يمكنه التعلم بسهولة وبلاذة سواء كان شعوره بالنعاسة سببه المدرسة أو البيت . وفي بعض الأحيان يكون لبعض المشاكل الاجتماعية التي تبدو صغيرة أثر كبير جدا على استيعاب الطفل لدروسه.

ويجب على الآباء أن يتفهموا طبيعة مشاكل أبنائهم وأن يساعدوا المدرسة في بناء برنامج علاجي لهؤلاء الأبناء بعيدا عن التوترات النفسية.. فمن الممكن لطفل يعاني من صعوبات التعلم أن يجد صعوبة في التقاط أو إلقاء الكرة .. بينما لا يجد أي صعوبة في السباحة. ولذلك يجب على الآباء أن يفهموا هذه النقاط والمواضيع حتى يستطيعوا أن يقللوا من معاناة وقلق الأبناء ويزيدوا من فرص النجاح لديهم وعمل الصداقات وتنمية احترام الذات. إن العلاج الذي يؤثر على زيادة التحصيل الدراسي في المدرسة فقط لن يكتب له النجاح، لأن إعاقات التعلم هي إعاقة تؤثر على الحياة ككل ،ولذلك يجب أن يكون البرنامج شاملا لكل نواحي التعلم.



إفراط في النشاط والحركة

□ الأستاذ الدكتور

ابن ضياء يبلغ من العمر ١٣ عاماً، وما زال لديه إفراط في النشاط والحركة وخلال طفولته كان طفلاً كثير الحركة وكان أحياناً يظل يقفز على الأريكة لعدة ساعات حتى ينهار من كثرة الاجهاد . وفي الابتدائي لم يكن يستطيع أن يمكث في مقعده أثناء الدراسة، وكان يقاطع المدرسين دائماً . وكان يتمتع بشخصية مرحة ومحب للأصدقاء ولذلك لم يكن الكبار يغيضون منه. وقد ظهرت عليه صعوبات التعلم في السنة الثالثة الابتدائية حينما لاحظ المدرس أن ضياء لا يستطيع معرفة بعض الكلمات وأن مستواه الدراسي مساوي لمستوى طفل في الصف الأول الابتدائي ولذلك نصحت المدرسة الأسرة بأن يعيد ضياء العام الدراسي مرة أخرى حتى يستطيع مواصلة التحصيل وتحسين مستواه التعليمي ولكن بعد إعادة السنة الدراسية فإن سلوكه ما زال كما هو ولم يحدث تحسن في مستوى القراءة والكتابة له. أرجو المساعدة وشكراً.

□ الأخ الفاضل

من تحليل رسالتك يتضح أن الابن ضياء يعاني من حالة اضطراب الانتباه وإفراط الحركة. ويؤثر هذا الاضطراب بنسبة ٢٠% في الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلم حيث يصبح الأطفال غير قادرين على تركيز انتباههم وينتشر هذا المرض بنسبة ٣% بين الأطفال في سن المدرسة الابتدائية وينتشر بين الذكور أكثر من الإناث بنسبة ٣ : ١ وتظهر الأعراض الآتية :

١ - قلة الانتباه: يعاني هؤلاء الأطفال من كثرة أحلام اليقظة. ويتصف هؤلاء الأطفال بأن المدة الزمنية لدرجة انتباههم قصيرة جداً، وعندما تحاول جذب

انتباههم فإنهم يفقدون القدرة على الاستمرار في التركيز، ويعانون من سرعة التشتت الفكري • ولا يستطيعون الاستمرار في لعبة معينة، وعادة ما يفقدون أغراضهم وينسوا أين وضعوا أقلامهم وكتبهم.

٢- **زيادة الحركة:** في نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه تكون الحالة مصاحبة بإفراط في النشاط كما في حالة ابنك " ضياء " على سبيل المثال حيث يعاني من اضطراب نقص الانتباه وإفراط الحركة فهو يعاني من الاندفاع حيث يظل يقفز على الأريكة حتى يصل للإجهاد والإنهاك ولا يستطيع الجلوس ساكنا في مكانه •

٣- **الاندفاع:** عندما يشارك هؤلاء الأطفال في الألعاب الجماعية فإنهم لا يستطيعون انتظار الدور في اللعب • ولذلك فإنهم يسببون المشاكل للآباء والمدرسين وزملاء الدراسة لأنهم يحاولون الإجابة على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال ويقاطعون في الكلام، وكذلك بسبب كثرة الحركة والاندفاع ونوبات الانفجار والهياج.

وعند الوصول لسن المراهقة فإن إفراط الحركة في هؤلاء الأطفال يبدأ في الزوال ولكن يظل هؤلاء الأطفال يعانون من نقص الانتباه • وفي سن العمل فإن هؤلاء الشباب يكون لديهم صعوبة في تنظيم أعمالهم وإنجازها بالطريقة المطلوبة، ويكون لديهم صعوبة في الاستماع وتتبع التوجيهات • ويكون لديهم فترات غياب طويلة، ويبدو غير مكترئين للعمل •

واضطراب الانتباه لا يعتبر من ضمن صعوبات التعلم، ولكن لأن صعوبة الانتباه تؤثر بشكل كبير على الأداء الدراسي فإن هذا الاضطراب يؤدي إلى اضطراب المهارات الأكاديمية •

ولتشخيص وجود متلازمة ضعف التركيز أو فرط الحركة يجب توافر مجموعة من الأعراض التي يجب على الأقل وجود ١٢ من ١٨ منها للميل إلى تشخيص طفل ما بأنه يعاني من هذه المتلازمة، وهذه الأعراض هي:

-
- ضعف التركيز .
 - أخطاء قلة الانتباه المعروفة .
 - صعوبة المثابرة والتحمل لوقت مستمر في أداء عمل معين لوقت معين .
 - سهولة التشتت أو الشرود بأقل المثيرات .
 - تجنب ما يتطلب التركيز .
 - صعوبة تذكر ما يطلب منه (ضعف في الذاكرة قصيرة المدى) .
 - تضيق الأشياء ونسيانها .
 - قلة التنظيم .
 - الانتقال من مهمة إلى أخرى بدون إنهاء المهمة السابقة .
 - المسح المستمر والمتكرر لمن يعرفون الكتابة .
 - أعراض فرط الحركة .
 - سرعة الانفعال .
 - الإجابة قبل انتهاء السؤال .
 - صعوبة انتظار الدور .
 - نشاط مفرط وحركة مستمرة ، كما يقال بالعامية لا يكل ولا يمل .
 - عدم الثبات بالمكان لفترة مناسبة لإنهاء نشاط معين - مثل الأكل .
 - عشوائية الحركة .
 - هيمان دائم، أي التحرك بدون هدف وكأنه في حالة إثارة دائمة .
 - صعوبة التكيف بالنشاطات .
 - كثرة الكلام والتدخل والمقاطعة .
- وأكرر أن هذه الأعراض إذا لم تكن مصاحبة لاضطرابات أخرى وإذا تكررت في أكثر من مكان كالبيت والمدرسة معاً، وإذا تكررت لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر . وإذا كانت موجودة بدون سبب اجتماعي أو نفسي ظاهر، مثل: وجود

مولود جديد بالأسرة أو الانتقال من المنزل أو حدوث حالة انفصال أو وفاة بالعائلة، فإننا نميل إلى أن الطفل مصاب بهذه المتلازمة.

وبالتالي فإن الفحوصات المطلوبة هي

- فحص طبي للتأكد من عدم وجود سبب طبي عضوي، مثل نقص الحديد، ويمكن عرض الطفل أولاً على طبيب عام، ويفضل أن يكون لديه خبرة أو إطلاع على المشاكل المماثلة.
- فحص ذكاء ويقوم به اختصاصي تربية خاصة أو اختصاصي نفسي؛ للتأكد من القدرات الذهنية.
- فحص صعوبات تعلم ويقوم به اختصاصي نطق ولغة أو اختصاصي صعوبات تعلم.
- ملاحظات الأهل، ويفضل أن تكون مسجلة بدقة ولفترة مناسبة لا تقل عن ثلاثة أشهر.
- ملاحظات المعلمات حول استيعاب الطفلة للمادة الدراسية وأدائها فيها، إضافة إلى ملاحظاتهم عن السلوكيات أو الأعراض التي أشرت إليها أعلاه. ويفضل أن يتم التعامل بين هؤلاء الاختصاصين كفريق عمل يتعاون في وضع صورة متكاملة لتحديد طبيعة المشكلة، ووضع برنامج تدريبي مناسب. أخيراً.. نؤكد على أن الاكتشاف المبكر والدقة بالتشخيص هما دائماً المفتاح للحصول على أفضل النتائج الممكنة.



الباب الثالث

المشاكل

الجنسية

الاسلام والتربية الجنسية

فى هذا الباب سوف نناقش بعض المواضيع الخاصة بالأمور والمشاكل الجنسية التى يرسلها الإخوة القراء وقد يستنكر البعض عرض تلك المشاكل والأسئلة بحجة خصوصية تلك العلاقات الإنسانية ولكن الإسلام لم يهمل هذا الجانب من جوانب الحياة، الذى قد يحسبه بعض الناس أبعد ما يكون عن الدين واهتماماته، بل قد يتوهم بعض الناس أنه ينظر إلى " الجنس " وما يتصل به على أنه " رجس من عمل الشيطان " وأن نظرة الإسلام إلى الجنس كنظرة الرهبانية إليه.

والواقع أن الإسلام قد عني بهذا الجانب الفطري من حياة الإنسان، ووضع فيه من القواعد والأحكام والتوجيهات ما يضمن أدائه لوظيفته، في غير غلو ولا كبت ولا انحراف. وحسبنا ما جاء في سورة البقرة حول هذا الموضوع في قوله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ نِسَاءُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ). (البقرة: ٢٢٢، ٢٢٣).

وقد حفلت كتب التفسير والحديث والفقه والآداب وغيرها بالكثير مما يتصل بهذا الجانب، ولم ير علماء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذا الموضوع ما دام في إطار العلم والتعليم، وقد شاع بين المسلمين كافة هذا القول: لا حياء في الدين، أي في تعلمه وتعليمه، أيًا كان موضوعه.

والإسلام قد جاء لكل الأجناس، ولكل الطبقات، ولكل البيئات، ولكل العصور ولكل الأحوال، فلا ينبغي أن تتحكم في فقهه وفتاويه وتوجيه أحكامه أدواق أو تقاليد أقوام معينين، في بيئة معينة، كبيئة المسلمين العرب أو الشرقيين، فنحجر بذلك ما وسع الله، ونعسر ما يسر الدين، ونمنع الناس مما لم يمنعهم الشرع منه.

هل يبيح الإسلام مناقشة الأمور الجنسية

□ أنا متزوج ولى ٣ أبناء الابن الكبير يبلغ من العمر ١٤ عاما وهو فى المرحلة الإعدادية وهو يمر الآن بمرحلة البلوغ وأثناء الدراسة يمر ببعض المعلومات فى دروس الفقه عن بعض أمور الطهارة وعندما يوجه لى بعض الأسئلة المتعلقة بهذا الموضوع وخاصة المتعلقة بالبلوغ والطهارة والاعتزال أجد فى نفسى الكثير من الحرج والمشقة ولا أستطيع إعطاء المعلومات الكافية والمناسبة... أرجو النصيحة.. هل من المناسب إعطاء المعلومات الجنسية لهذا السن من الشباب أم من الأفضل تأجيل الرد حتى يعرف تلك المعلومات من المدرسة وشكرا

□ الأخ العزيز... فى مناقشة لى مع أحد الدعاة عن أهمية تدريس "المعلومات الجنسية" للشباب قال لى إن الأفضل أن نطلق على هذا الموضوع "تعلم طرق الإعفاف" وأن الإسلام وجه عناية خاصة لهذا الموضوع وهنا أحب أن أضع بين يدي القارئ الكريم قضية المعرفة بالأمور الجنسية والتي نعنى بها تحديدا العلاقة بين الرجل والمرأة في الإطار الشرعي، وهو إطار الأسرة وذلك من منظور الشرعية الإسلامية ومن خلال الأدلة الشرعية في كتاب الله وسنة رسوله (ص) تلك الشرعية الشاملة والخاتمة والتي تمتاز بالمرونة والشمول معا، من هنا ٠٠ ينظر الإسلام إلى الإنسان نظرة شاملة، ينظر إليه جسدا وعقلا وروحا ٠٠ ينظر إليه من خلال تكوينه الفطري ٠٠ نظرة متوازنة تجمع بين متطلبات الروح والجسد، فهو يستجيب لحاجاته ومطالبه من مأكلا وملبس ومسكن وغريزة، وفي الوقت ذاته يؤمن بالكيان الروحي للإنسان: يؤمن بأن فيه نفحة من روح الله، ويؤمن بما لهذا الكيان الروحي من مطالب وما يشتمل عليه من طاقات فيعطيه ما يطلبه من عقيدة ومثل وأخلاقيات (وكل شيء عنده بمقدار) (٨) الرعد (ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير (١٤) الملك ٠٠ إن كل ما يصيب الإنسان

في الحياة من شر، وكل ما يصيبه من قلق أو اضطراب، أو خوف نتيجة حتمية لفقدان التوازن داخل النفس يقول الله تعالى (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ) (٧٧) القصص ٠٠

في نطاق هذا التصوير لطبيعة الإنسان - ذكر أو أنثى - ولاحتياجاته الفطرية والضرورية لتحقيق التوازن في إشباعاته النفسية والحسية يعتبر الإسلام الغريزة الجنسية إحدى الطاقات الفطرية في تركيب الإنسان، ويجب أن يتم تفرغها والانتفاع بها في إطار الدور المحدد لها شأنها في ذلك شأن الغرائز الأخرى، وأن الفطرة جعلت في استخراج هذه الطاقات لذة ممتعة، ولكنها لم تجعلها هدفا للاستخراج المحض ٠٠ ومن الأهداف التي يجب أن يحفظها إخراج الطاقة الجنسية في الحياة الإنسانية:

• عقد أواصر المودة والرحمة بين الرجل والمرأة وهذا ما أشارت إليه الآية الكريمة "وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ" (٢١) الروم ٠

• تكوين الأسرة، والتي هي مبعث الراحة والوعاء النظيف الذي تلتقي فيه إنسانية الرجل بإنسانية المرأة، وهي مصنع الأجيال ومبعث المسؤولية والمشاركة لتربية الأبناء ورعايتهم

• استمرار النوع وتكاثر النسل وعمارة الأرض (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ) النحل ٠٠

• تحقيق الإعفاف الحسي والنفسي للإنسان من إفراغ الشحنة الجنسية (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ) (٦) التين ٠٠ فالجنس هو لحظة الضعف التي يمكن للشيطان أن يتسلل من خلالها ليخرب الكون ويقلب نظام الحياة رأساً على

عقب ويعطل رسالة الإنسان في الحياة (وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) (٢٨) النساء ٠٠ قال سفيان الثوري بيانا لضعف الإنسان في الآية: "أن المرأة تمر بالرجل فلا يملك نفسه عن النظر إليها ولا ينتقع بها فأى شيء أضعف من هذا

ومن وجهة نظري - والله أعلم أرى ضرورة تدريس مادة الثقافة الجنسية في المدارس بالضوابط الشرعية الآتية:-

١. فصل الذكور عن الإناث في المدارس بعد المرحلة الابتدائية .
٢. أن تقوم لجنة مختصة من علماء الدين والنفس بوضع مفردات هذه المادة .
٣. أن يقوم كل جنس بالتدريس لجنسه .
٤. مراعاة السن المناسبة والصيغة المناسبة لكل سن وأرى أن يكون بداية تدريسها في نهاية المرحلة الإعدادية التي تعتبر بداية سن البلوغ والمراهقة كما أن الوالد والوالدة يجب أن يكونوا على استعداد للرد على أسئلة الأبناء في تلك الموضوعات وأن يكون لديهم من الالفاظ والمعلومات المبسطة بطريقة علمية ومناسبة لسن الأبناء في هذا السن الحرجة حتى لا يلجأ الأبناء لمحاولة الحصول على إجابات لتلك الأسئلة من الآخرين

خصومية العلاقة بين الزوجين

□ أنا ابلغ من العمر ٢٥ عاما ومتزوج منذ حوالي ٦ أشهر وبالرغم من ذلك لم تتم أى علاقة زوجية بينى وبين زوجتى بسبب خوفها الشديد من تلك العلاقة وعندما طلبت منها أن نذهب إلى أحد الأطباء لعرض تلك المشكلة ثارت وتوترت وأبلغتنى أن تلك العلاقة علاقة شخصية لا ينبغى أن يطلع أو يعلمها أحد وأن الرسول صلى الله عليه وسلم نهى الزوج والزوجة عن إفشاء سر تلك العلاقة... اخبرنى بربك كيف أتصرف فى هذا الموضوع الشائك وشكرا.

العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية. وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد. وربما يظن بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه، أو بالتشريع والتنظيم، بناء على نظرية بعض الأديان إلى الجنس "على أنه قذارة وهبوط حيواني". والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وحياة الأسرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية. وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته، وإدانة الاتجاهات المتطرفة التي تميل إلى مصادرتها، أو اعتباره قذرا وتلوثا. ولهذا منع الرسول صلى الله عليه وسلم الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالإختصاص من أصحابه، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: "أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتي فليس مني". كما قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغب في العمل الجنسي إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: "وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم. أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر. كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير؟". رواه مسلم.

أخى العزيز احرص على الذهاب إلى احد الأطباء المسلمين المتخصصين في علاج تلك الحالة واعرض عليه الموضوع حتى تحصل على العلاج المناسب لأسرتك وندعو الله لك بالتوفيق في أمورك الأسرية

القذف السريع

□ سيدى الفاضل... أنا متزوج منذ حوالى ٣ سنوات من زوجة صالحة وكنت بعد الزواج فى حالة جنسية طبيعية وأنجبت الزوجة ولكن تسوفى المولود بعد الولادة وبعدها حصلت بعض المشاكل الأسرية بينى وبين أهل زوجتى مما أدى إلى ترك الزوجة المنزل لمدة سنة وأخيرا تدخل أولاد الحلال بينى وبين أهلها وتم الصلح بيننا ولكن بعد ذلك بدأت اشعر بسرعة القذف أثناء العلاقة الجنسية مما أدى إلى وجود التوتر فى تلك العلاقة بينى وبين زوجتى... لقد ذهبت إلى عدة أطباء وكلهم اجمعوا على أننى سليم جسمانياً وان كل ما فى الأمر أن الحالة بسبب التوتر النفسى... أننى فى حيرة من أمرى. أرجو النصيحة وشكراً.

□ الأخ العزيز... لقد احتار الأطباء والعلماء فى تعريف القذف السريع أو المبكر لدى الرجل، فقد عرف بعضهم بأنها الحالة التي لا يستطيع فيها الرجل أن يصل بزوجه إلى قمة الذروة الجنسية ووصولها إلى نقطة نهاية الذروة، إلا أن هناك عدد آخر من الأطباء و المحللين وصف هذه الحالة بأنها عدم القدرة على التحكم فى لحظة القذف، وآخرين عرفوها بعدم القدرة على الاستمرار فى المعاشرة الجنسية (أي الإيلاج) لمدة خمس دقائق متصلة. وأياً كان تعريف هذه الحالة فإن النتيجة واحدة وهي عدم الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين بصورة كاملة وقد يكون القذف السريع شكوى عامة بين الشباب خلال السنوات الأولى من الزواج حيث أنهم يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة الكافية فى الأمور الجنسية، إلا أن هذه الحالة تقل بتقدم العمر، ويرجع ذلك إلى اكتساب الخبرة الكافية لتأخير الوصول لنقطة الذروة الجنسية حتى تصل الزوجة إلى ذروتها وتمتعها بالمعاشرة الجنسية. ويمكن تقسيم الأسباب التي تؤدي إلى القذف السريع إلى قسمين:-

- أسباب عضوية

- أسباب نفسية

الأسباب العضوية :-

- ١- الإجهاد
- ٢- التهاب مجرى البول
- ٢- التهاب البروستاتة المزمن
- ٤- التضخم الحميد للبروستاتة

الأسباب النفسية:-

١. قلة الثقافة الجنسية للزوجين
٢. وجود خلافات زوجية عنيفة
٣. ممارسة الجنس تحت ظروف غير مناسبة وعدم تهيئة الجو المناسب
٤. إحساس الزوجة بالألم عند الجماع
٥. خوف الزوج عندما تكون المرأة حاملاً كي لا يؤثر ذلك على الجنين مما يدفع الزوج إلى سرعة إنهاء العملية الجنسية.
٦. أسباب نفسية قد يعاني منها بعض الرجال في السابق قد تؤدي بعد الزواج إلى حدوث قذف مبكر منها الإفراط في استخدام العادة السرية في مرحلة الشباب.

ويتطلب علاج القذف السريع إلى بحث عميق وفحص دقيق لمعرفة الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة وخاصة إذا كانت الحالة منشأها نفسي أو حدثت نتيجة لعوامل نفسية وعصبية، ومن هنا يجب قبل بدء العلاج بالأدوية والعقاقير محاولة معالجة هذه العوامل لأنها تلعب دوراً كبيراً في تحسن حالة المريض. وتوجد عقاقير وأدوية كثيرة لعلاج القذف السريع مثل الأدوية المضادة للإكتئاب والمراهم الموضعية قبل الجماع بنصف ساعة وذلك بتقليل إحساس المريض بالمشيررات الجنسية. مما يقلل من تهيج رأس القضيب أثناء الإيلاج والاحتكاك مما يعطي الفرصة لزيادة الاستمتاع بالجماع الجنسي مع الزوجة وإطالة فترة الجماع أطول فترة ممكنة.

لا صلة بين القوة الجنسية والإنجاب

□ أنا متزوج منذ حوالي ٣ سنوات وأمارس الجنس بشكل طبيعي وبصفة منتظمة مع زوجتي وبالرغم من هذا لم يحدث لها حمل حتى الآن مما أشعرني بانى ضعيف جنسيا خصوصا وأننى أشعر بان حجم العضو الذكري عندى صغير. أرجو المشورة وشكرا.

□ الأخ العزيز...تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الإنجاب، فالمقدرة الجنسية ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفي حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الإخصاب، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها فى المرأة (الزوجة) كسلامة الرحم والتبويض إلخ من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجاب، فإن هناك أشخاصا يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف فى قدرته الجنسية الإنجاب كما انه لا صلة بين كبر أو صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية.

ولا تنسى بعد ذلك أن إرادة الله ومشيئته فوق مقدور البشر وإجتهداتهم، قال تعالى ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ أَوْ يَزُوجَهُمْ ذَكَرًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ الشورى: ٤٩-٥٠.

□□□□

□ أنا ابليغ من العمر ٣٠ عاما ومتزوج منذ حوالي ٤ سنوات وكنت فى بداية الزواج اشعر بطاقة كبيرة فى الناحية الجنسية وكنت أمارس الجنس يوميا إلى أن سافرت للخارج فى منحة دراسية لمدة ٦ اشهر وعند عودتى بدأت اشعر بالضعف فى قدراتى الجنسية وبالتدريج بدأت اشعر بالخوف وتجنب تلك العلاقات خشية الفشل والفضيحة...إنى أشعر بالإحباط الشديد والاكتئاب والحزن بسبب تلك الحالة... وحاليا أشعر بالعجز الجنسي الكامل... أرجوكم ساعدونى حتى أتغلب على تلك الحالة وشكرا.

□ الأخ الفاضل...العجز الجنسي كلمة عامة تطلق حين يعجز الزوج أو الزوجة عن أداء العلاقة الجنسية بشكل سليم ومُرضى للطرف الآخر. وهذا العجز قد يصيب أحد المراحل الثلاثة فى العملية الجنسية أو بعضها وهى: الرغبة، والإثارة والنشوة.

وهناك العديد من الأسباب لتلك الحالة منها أسباب نفسية وأسباب عضوية :
أولا: أسباب نفسية

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمها الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئا عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية كما أن الإصابة بالصدمات النفسية تؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر الذى يمنع الرجل من إتيان زوجته) دوراً هاماً فى هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل فى ممارسة الجنس، إلخ، لا يمكنه من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة. كذلك فإن المشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق قد تؤدى إلى عدم تمام القدرة الجنسية، وبصفة عامة فإن الأداء الجنسي الجيد لابد أن

يصاحبه استقرار نفسى وهذوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس...أما الإحباط الناتج عن الإصابة بمرض مزمن ، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج فى قدرته، تؤثر بالضرورة فى أدائه الجنسى وكذلك الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة يؤثر على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى ممارسة الجنس بالذات ليلية الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر الأسباب شيوعاً للضعف الجنسى، مع ما يصاحبهما من الرهبة من ليلية الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التى تتردد عن ليلية الزفاف وفشل هذا أو ذاك فى الجماع. والعروس فى ليلية الزفاف لها دور مهم فى هذا الموضوع، فإن الزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسى نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه فى ليلية الزفاف، كل هذا يدخل فى الأسباب النفسية التى تسبب الضعف الجنسى وعلى الزوجة فى مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقف النفسى العصيب على زوجها، فلا تعاربه بفشله، ولا تظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعدته بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة، بدلا من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد فتبدو أمامه وكأنها لا دور لها ولا مهمة لها فى العملية الجنسية، وتأمل قول النبى صلى الله عليه وسلم لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرةً تلاعبها وتلاعبك " ومعنى " تلاعبها وتلاعبك " أى وجود مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر.

ثانيا: الأسباب العضوية للضعف الجنسى

ومن أهم تلك الأسباب الأمراض التى تؤدى إلى انسداد الأوردة والشرابين المتصلة بعضو التناسل مثل مرض البول السكرى والتهاب الأعصاب وتضخم البروستاتا (التهاب البروستاتا) وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب كذلك فإن وجود قصور فى وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياس والأورام أو وجود كسور فى منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية، وإصابات الحوادث

والإرهاق والإجهاد والهزال الشديد وبعض العمليات الجراحية في منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقري وحقنة البنج النصفى تسبب أحياناً فقداناً في القدرة الجنسية (قد يكون مؤقتاً أو مستديماً) كما أن وجود عيوب في القضيب وبعض الأدوية تؤثر في الأداء الجنسي كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للإكتئاب، والمخدرات، والمسكرات بأنواعها ويكون العلاج في هذه الحالة بعلاج السبب، إضافة إلى استخدام الأدوية الحديثة المنشطة للإنتصاب مثل الفياجرا والسيالس وغيرها على أن يكون ذلك بدرجة معتدلة ويتم التوقف عنها والرجوع إلى الحالة الطبيعية في أقرب فرصة. ويمكن البدء بتعاطي جرعه صغيرة من هذه الأدوية المنشطة مثلاً: نصف قرص ٥٠ مجم قبل الجماع بساعتين على معدة غير ممتلئة، وإذا لم يكن ذلك كافياً فيمكنه في المرة التالية زيادة الجرعة إلى قرص كامل ٥٠ ملجم. وفي حالات قليلة قد نحتاج لقرص ١٠٠ ملجم كاملاً. ويراعى الاعتدال في استخدام هذه المنشطات خاصة لمرضى القلب والضغط وكبار السن عموماً ويراعى أيضاً تفادى الإعتقاد على هذه المنشطات بحيث لا يستطيع الشخص القيام بواجباته الجنسية إلا بها، فليس أفضل في النهاية من الممارسة الطبيعية المعتدلة، خاصة وأن الجسم ينظم احتياجاته الجنسية بشكل طبيعي طبقاً لاعتبارات الصحة العامة والسن، أما التنشيط الصناعي فإنه يتجاوز هذه الاعتبارات وبالتالي قد تكون له بعض المضاعفات. وهناك بالإضافة لذلك بعض التدريبات والإرشادات يقوم المعالج بتعليمها لمن يعاني من مشكلة ضعف الإنتصاب لتساعده على المدى الطويل.



الخوف من الفشل

□ الأستاذ الدكتور... أرجو أن تقرأ رسالتي وأن ترد على ابنك المعذب...
فأنا يا سيدى أبلغ من العمر ٢٥ عاما وقد ارغمتنى أمى على خطبة ابنة خالتي منذ ٣ اشهر والجميع يضغط على لإتمام إجراءات الزواج بعد ٣ اشهر وقبل سفرى لإحدى الدول العربية للعمل... يا سيدى بالله عليك أنقذنى فانا أخشى الفضيحة من الزواج لأننى أشعر بأننى ضعيف جنسيا بسبب إحساسى أن عضوى الجنسى حجمه صغير وأننى لن أكون كفاً فى العلاقة الزوجية ولذلك أتهرب من إتمام إجراءات الزواج بالرغم من أننى أشعر بانتصاب العضو الذكرى ويحدث لى الاحتلام بصفة متكررة وقد نصحنى أحد المعالجين الشعبيين باستعمال بعض الأعشاب والدهانات الموضوعية لزيادة حجم العضو الذكرى... أرجو أن تدلنى هل أنا صالح للزواج أم من الأفضل عدم الزواج حتى لا أتعرض للفضيحة وشكرا.

□ صديقى... لا صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسى أو القوة الجنسية، فان صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف الجنسى، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوة ولا يوجد ارتباط بين هذا أو ذاك ويجب أن يعلم الجميع أن العلاقات الجنسية هى علاقات إنسانية عاطفية بدايتها المودة والمحبة ونهايتها الشعور بالنشوة الجنسية وتعتمد أساسا على الأحاسيس الإنسانية العاطفية أكثر من اعتمادها على الأحاسيس الجسمانية من كبر العضو الذكرى أو صغره. كذلك فان اللجوء إلى الدهانات الموضوعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئا، وتأثيرها وقتى، ومثلها المخدرات والخمور والوصفات التى يعطيها العطار أو غيره ولا تؤخذ بأمان كامل فقد يكون لها أضرار أخرى جانبية أكثر من نفعها ولا توجد أية صلة بين سرعة القذف والضعف الجنسى، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك. وأخيرا فأنا أخبرك يا سيدى بأنك سليم جنسيا وتستطيع الزواج مادام يحدث لك انتصاب وكذلك يحدث لك احتلام ويفضل استشارة احد الأطباء التناسليين حتى تحصل على النصيحة الطبية المناسبة

مرض "البول السكري" والضعف الجنسي :

□ يعانى أخى من مرض البول السكرى منذ حوالى سنتين وهو يتناول العلاج بحقن الانسولين منذ بدأ العلاج وهو يتمتع بصحة جيدة والحمد لله ويعمل بوظيفة محترمة ولكنه للأسف يرفض الزواج ودائما ما يختلق الأعذار حتى يتهرب من هذا الموضوع تارة بان العروس غير مناسبة وتارة أخرى بان الوقت لم يحن بعد وأخيرا بعد أن ألحنا عليه بضرورة الزواج صارحنى بأنه يخشى من تأثير مرض السكر على قدرته الجنسية...أرجو النصيحة وشكرا.

□ أخى الفاضل... نظراً لشهرة مرض "البول السكري" في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيراً ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع في سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثاً عن علاج للضعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سبباً في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السكري، وإذا ما انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض؛ لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل من يصاب بمرض "السكري" يصاب بضعف جنسي؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبداً. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عاماً على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكر تكون لسبب آخر مصاحب مثل السن أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

□□□□

□ السلام عليكم

أنا شاب في عمري ١٩ عاما وأعاني من مرض منذ صغري حيث أعاني من ازدواجية الجنس... فانا نعم ولد وأحمل أعضاء ذكرية كاملة الذكورة لكن من داخلي أنثى، وأشعر بذلك فعلا وهذا الشعور يظهر في كل تصرفاتي وحركاتي حتى تفكيري مثل تفكير البنات لا أفكر إلا في إغراء الشباب والرقص كأنني أنثى حتى وصل الأمر إلى أنني أحببت رجلا حبا لا يوصف أبدا، فأنا أحبه مثل البنات ولا أتخيل الحياة بدونه... أرجوكم سارعوا بالرد وجزاكم الله كل خير

□ الأخ العزيز

تقول انك منذ صغرك وأنت تشعر انك أنثى وليس ذكر وأصبح تفكيرك مثل تفكير البنات... هذه الحالة هي اضطراب من اضطرابات الهوية الجنسية والتي يطلق عليها في الطب النفسي اسم التحول الجنسي (TRANSEXUALISM) وهي تعني رغبة الشخص في أن يعيش ويقبل كعضو من الجنس الآخر يصاحب هذه الرغبة إحساس بعدم الراحة أو عدم التلائم مع الجنس التشريحي للشخص ورغبة في إجراء عملية أو تناول علاج هرموني لكي يتواءم الجسد بقدر الإمكان مع الجنس المفضل له.

وهذه الحالة تنتشر بين الأولاد أكثر من البنات فيكون لديهم تفضيل لارتداء ملابس البنات واللعب بلعبهن وممارسة هوايتهن

لذلك أنصحك بعدم التردد في عرض حالتك فوراً علي الطبيب النفسي ليحدد الخطوات العلاجية الملائمة لك بعد فحصك طبياً ونفسياً، وهذا الموضوع هام جداً ويجب أن يؤخذ بجدية لوضع حل لهذه المشكلة التي تسبب الاضطراب والقلق لصاحبها ولأسرته لذلك يجب مصارحة الأهل لمساعدتك علي عرض نفسك لأقرب طبيب نفسي فالعلاج النفسي والسلوكي يفيد كثيرا في حالتك.

□ السلام عليكم

تزوجت حديثا برجل يحبني أن أعامله كخادم.... يقبل الحذاء ويتوسل ويطلب مني إهانتته وضربه وتعذيبه؟؟؟ هل هو مريض نفسي؟؟ ما هو مرضه وكيفية علاجه وهل ممكن أن يتطور إلى مرحلة عدائيه؟؟؟ هل الارتباط به صحيح وهل ألبي رغباته كما يشتهي؟؟؟ أريد مساعدته بأي شكل... وهو بالمناسبة يبلغ من العمر ٤٢ سنة ومتزوج من أخرى وله طفلان ورجل أعمال ناجح جداً وميسور مادياً من ناحية أهله ومن ناحية أعماله ومحترم جداً وذكي جداً ولكنه يكره المرأة التي تحبه ويركع تحت قدمي المرأة المستبدة... يرجى سرعة الإجابة.

□ الأخت الفاضلة

يعاني زوجك من اضطراب جنسي يسمى الماسوش...والشخصية الماسوشية تستعذب الضرب والتعذيب لأن في أعماقها رغبة في أن يسيطر عليها أحد وأن يستذلها ويهينها أحد. وفي حالة كون الماسوشى رجلا فإن هناك احتمالا بأن لديه ميول جنسية مثلية لذلك يتوحد مع الموقف الأنثوى الخاضع. والغريب أن الماسوشية الجنسية هي أكثر انتشارا في الرجال من النساء . وقد أخذت الماسوشية اسمها من اسم الروائي النمساوى " ليوبولد فون ساشر ماسوش " والذي كانت شخصياته تجد متعتها الجنسية في التعذيب والإهانة. والسلوك الماسوشى قد لا يتوقف عند الممارسة الجنسية بل يظهر في السلوك اليومي، وهو ما يسمى ب " الماسوشية المعنوية " (Moral Masochism) وفي هذه الحالة نجد الشخص يميل لأن يكون مظلوما دائما، ويعرض نفسه بوعى أو بغير وعى للإهانة والإيذاء النفسى والبدنى ، وعلى الرغم من شكواه الدائمة من الظلم والقهر والعدوان إلا أنه لا يكف عن السلوك الذى يعرضه دائما لكل هذا . أنصحك سيدتي بضرورة استشارة اقرب طبيب نفسي ليساعدك علي حل هذه المشكلة

والعلاج يتمثل في عدة محاور منها:

الضبط الذاتى: أن يتعود كلا الزوجين الإمتناع عن هذا السلوك الماسوشى بناء على ما عرف عنه من احتمالات الخطورة، وقد يفقدان جزءا من الإثارة الجنسية فى البداية ولكن مع الوقت يستطيعان الوصول إلى ممارسة جيدة دون عنف، خاصة إذا بحثا عن طرق أخرى للإثارة أكثر أمانا. وقد يأتى الضبط الذاتى من الزوجين معا أو يأتى من أحدهما الذى يشعر بخطورة الموقف ولديه الإرادة الأقوى لوقف هذا السلوك. وإذا لم يكن لديهما القدرة لفعل هذا فلا مانع من الاستفادة ببرنامج علاجى نفسى أو سلوكى (أو كليهما معا) على يد متخصص فى الطب النفسى أو العلاج النفسى. ويكون وراء هذا الضبط الذاتى القاعدة الشرعية " لا ضرر ولا ضرار ".

العلاج الدوائى: خاصة إذا كان هناك علامات لأى اضطراب نفسى مصاحب لهذا الاضطراب كالفصام أو الإكتئاب أو اضطراب الانشقاق. وفى بعض الحالات قد تفيد الأدوية المنظمة لمستوى الهرمونات الذكرية.

العلاج المعرفى السلوكى : وفيه يعرف الشخص أبعاد هذا السلوك ومعناه لديه والأخطاء المعرفية المحيطة به ثم يقوم بواجبات منزلية يطلبها منه المعالج ويكون هدفها فى هذه الحالة تكوين ارتباطات شرطية جديدة أثناء الممارسة الجنسية وتكون خالية من العنف، وأحيانا نستخدم بعض العلاجات التنويرية لكف الممارسات العنيفة إذا استمر حدوثها.

العلاج الموجه نحو الإستبصار: وفيه ندرس حالة المريض وتاريخه المرضى والشخصى بالتفصيل لكى نكتشف، ويكتشف هو معنا، الأسباب النفسية الكامنة خلف هذا السلوك، وبالتالي يصبح من السهل التحكم فى هذا السلوك بشكل واع. أما إذا تراخى الطرفان فى الأخذ بأسباب العلاج فإنهما يتحملان نتيجة ما قد يحدث من آثار للعنف لا يعرف أحد مداها وقد تصل المشاكل الجسدية الخطيرة إلى حد الموت.

□ أنا شاب ومشكلتي كما قال البعض أنها مرض نفسي ولا يحلها إلا طبيب نفسي. وأنا سوف أعرض عليكم مشكلتي بالتفصيل وأرجو أن يكون العلاج عندكم. منذ صغري وأنا أحب الاستطلاع وأميل إلى من هم من جنسي وكنت أفرح للنظر لعورات الذكور. ولا أعلم لماذا؟ إلى أن ذهبت إلى المرحلة المتوسطة فبدأت تميزي للأشياء وازداد ميلتي أكثر لنوع معين ومحدد من الذكور ولكني لم أمارس أي نوع من الممارسات الجنسية مع أحد وهذا من رحمة الله. وانتقلت إلى المرحلة الثانوية ومن ثم الجامعية وأنا إلى الآن أميل إليهم وازدادت شهوتي الجنسية أكثر وأحوال السيطرة عليها ولكن لا فائدة فافرح تلك الشهوة على الصور للنوع الذي أفضله من الرجال والأطفال وبدأت أبحث في الانترنت وحصلت على الذي أتمناه من صور عارية وممارسات جنسية وغيرها من الخبائث في الانترنت ولكن ازداد ميلتي أكثر وأنا أتمنى أن أمارس الجنس تطبيقاً ولكن هنالك رادع يردعني ولا أجرأ على ذلك فانا إنسان ملتزم وأنا إذا رأيت في الطريق أو في مجال دراستي أشخاصاً يزيدون شهوتي لأن أشكالهم هي التي تُثيرني فذهب وأبحث في الانترنت وافرغ شهوتي هناك وهكذا... حالي في جحيم فحالي النفسية محطمة وقل مستوأي الدراسي وإذا حصلت لي الفرصة أن أمارس مع من يثيرني لربما أقع في ذلك. فأنقذوني من تلك الجحيم التي أنا فيها قبل أن أقع في الفحشاء فلقد بحثت في مشكلتي ولكن لا فائدة. وليس معنى ذلك أنني لا أستهي النساء بل أستهي من النساء الذين يشبهون ما أستهيه من الرجال بمواصفات معينة ولكن ذلك لا يعني وهذا الذي أرهقني وعذبني. أريد العلاج جزاكم الله خير الجزاء؟

□ الابن العزيز... من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من نوع من أنواع الاضطرابات الجنسية... وهنا أخص إليك برنامجاً علاجياً متميزاً لعلاج حالات الشذوذ الجنسي (الجنسية المثلية) في المجتمعات العربية والإسلامية أعدّه

الدكتور / محمد المهدي استشاري الطب النفسي وعضو الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية لعلاج تلك المشكلة التي أرجو من الله أن تغلب عليها بالمزيد من الصبر والعزم.

يقول د. محمد المهدي: الغريزة الجنسية طاقة موجودة في كل الناس لتؤدي وظيفة هامة وهي التكاثر وعمران الأرض، ولكي يحدث هذا أحاطها الله بأحاسيس سارة ولذيذة كي تدفع الناس لتحقيق هذه الأهداف ويتحملوا مسؤوليات بناء الأسرة وتربية الأبناء، ولكن نتيجة لبعض الظروف التربوية في فترة الطفولة تتجه هذه الطاقة الجنسية اتجاهات مخالفة للمألوف، وهذه الاتجاهات اعتبرت شاذة (في نظر الأديان والأعراف السليمة والعقلاء من البشر) لأنها لا تساهم في عمران الحياة فضلا عن أنها تقويض لمسار الحياة النفسية والاجتماعية والخلقية. وما من مجتمع تفشت فيه هذه الحالات حتى أصبحت ظاهرة إلا وأصابه الانهيار (والمثل الأشهر هو قوم لوط) وذلك لأن هذا السلوك يسير ضد تيار الحياة الطبيعية.

ويرى د. محمد المهدي في هذا الشذوذ ابتلاء يتعامل معه المريض والمعالج بصبر حتى ينقشع، وهم يحتسبون الجهد والعناء عند الله ويرجون العون والمثوبة منه ويعتبرون ذلك رسالة يتقربون بها إلى الله ولا ييأسون مهما كانت نسبة نجاحهم قليلة بناء على قاعدة: "ومن أحيأها فكأنما أحيأ الناس جميعا" وقاعدة: "لأن يهدي الله بك رجلا واحدا خير لك من حمر النعم"، وهذه هي الروح التي نتمناها أن تسود في مجتمعاتنا العربية والإسلامية، كما نتمنى أن يطور المعالجون النفسيين وسائلهم العلاجية لحل هذه المشكلات حيث لا توجد لها حلول في المراجع الأجنبية أو توجد لها حلول لا تتفق مع شرائعنا وأخلاقنا فكل ما يهمهم هو إزالة الشعور بالذنب لدى الشخص المتورط في هذا السلوك وعلاجه من خجله أو اكتئابيه ومساعدته على المجاهرة بسلوكه على أنه شيء طبيعي لا يستدعي أي مشاعر سلبية.

وهدف العلاج هنا هو تحويل مسار الغريزة من اتجاهها الشاذ (غير المثمر) إلى اتجاه طبيعى (أو أقرب إلى الطبيعى). ولا يدعى أحد أن هذا التحويل أمر سهل يحدث فى وقت قصير ، وإنما هو بالضرورة أمر يحتاج إلى وقت وجهد ومجاهدة وصبر ومثابرة من المريض والمعالج، ولا بد أن يوقن الاثنان أنه لا بديل عن هذا الطريق

الوسائل والتقنيات العلاجية:

أما عن الوسائل العلاجية المتاحة حاليا (والتي تحتاج لتطوير وابتكار فى المستقبل) فهي تركز على أساسيات العلاج المعرفى السلوكى من منظور دينى، وهى كالتالى:

١ - الإطار المعرفى: ويتلخص فى تكوين منظومة معرفية يقينية بأن هذا السلوك شاذ (أو هذه المشاعر والميول شاذة) من الناحية الدينية والأخلاقية والاجتماعية، وأنها ضد المسار الطبيعى للحياة النظيفة والسليمة، وأن هذا السلوك يمكن تغييره ببذل الجهد على الطريق الصحيح. ومن المفضل أن يعرف المريض والمعالج النصوص الدينية المتصلة بهذا الموضوع حيث ستشكل هذه النصوص دفعة قوية لجهودهما معا.

٢ - العلاج السلوكى: ويتمثل فى النقاط التالية:

- التعرف على عوامل الإثارة: حيث يتعاون المريض والمعالج على إحصاء عوامل الإثارة الجنسية الشاذة لدى المريض حتى يمكن التعامل معها من خلال النقاط التالية.
- النفاذ: بمعنى أن يحاول الشخص تفادى عوامل الإثارة الشاذة كلما أمكنه ذلك
- العلاج التنفيرى: لقد حدثت ارتباطات شرطية بين بعض المثيرات الشاذة وبين الشعور باللذة، وهذه الارتباطات تعززت وتدعمت بالتكرار وهذا يفسر قوتها وثباتها مع الزمن. وفى رحلة العلاج نعكس هذه العملية بحيث

نربط بين المثيرات الشاذة وبين أحاسيس منفرة مثل الإحساس بالألم أو الرغبة فى القئ أو غيرها، وبتكرار هذه الارتباطات تفقد المثيرات الشاذة تأثيرها، وهذا يتم من خلال بعض العقاقير أو التنبية الكهربى بواسطة معالج متخصص.

• تقليل الحساسية: بالنسبة للمثيرات التى لا يمكن عمليا تفاديها نقوم بعملية تقليل الحساسية لها وذلك من خلال تعريض الشخص لها فى ظروف مختلفة مصحوبة بتمارين استرخاء بحيث لا تستدعى الإشباع الشاذ، وكمثال على ذلك نطلب من المريض استحضار المشاعر الشاذة التى تنتابه وعندما تصل إلى ذروتها نجرى له تمرين استرخاء، وبتكرار ذلك تفقد هذه المشاعر ضغطها النفسى

٣ - العلاج التطهيري: وهو قريب من العلاج السلوكى ويتبع قوانينه ولكنه يزيد عليه فى ارتباطه بجانب معرفى روحى، وهو قائم على قاعدة " إن الحسنات يذهبن السيئات " وعلى فكرة " دع حسناتك تسابق سيئاتك "، وباختصار نطلب من المريض حين يتورط فى أى من الأفعال الشاذة أن يقوم بفعل خير مكافئ للفعل الشاذ كأن يصوم يوما أو عدة أيام، أو يتصدق بمبلغ، أو يؤدي بعض النوافل بشكل منتظم.....الخ، وكلما عاود الفعل الشاذ زاد فى الأعمال التطهيرية، ويستحب فى هذه الأفعال التطهيرية أن تتطلب جهدا ومشقة فى تنفيذها حتى تؤدي وظيفة العلاج التفريرى.

٤ - تغيير المسار: وهذه الخطوة يجب أن يفهمها المريض جيدا حيث يعلم بأن الغريزة الجنسية طاقة هامة فى حياته ولكن حدث أن هذه الطاقة فى ظروف تربوية معينة حفرت لها مسارا شادا وتدفقت من خلاله ولهذا لا يشعر الشخص بأى رغبة جنسية إلا من خلال هذا المسار الذى اعتاده لسنوات طويلة وتدعم من خلال تكرار مشاعر اللذة مرتبطة بهذا المسار. ولكى يتعدل اتجاه الطاقة الجنسية فان ذلك يستلزم إغلاق هذا المسار الشاذ حتى لا تتسرب منه الطاقة الجنسية وبعد فترة من

إغلاق هذا المسار تتجمع الطاقة الجنسية وتبحث لها عن منصرف، وهنا يهيا لها مسارا طبيعيا تخرج من خلاله، وسوف تحدث صعوبات وتعثرات فى هذا الأمر ولكن الإصرار على إغلاق المسار الشاذ وفتح المسار الجديد سوف ينتهى بتحول هذا المسار خاصة إذا وجد تعزيزا مناسباً فى اتجاهه الجديد (خطبة أو زواج).

٥ - المصاحبة: وبما أن مشوار التغيير يحتاج لوقت وجهد وصبر، لذلك يجب أن يكون هناك معالج متفهم صبور يعرف طبيعة الاضطراب بواقعية ولديه قناعة لا تهتز بإمكانية التغيير ولديه خبرات سابقة بالتعامل مع الضعف البشرى، ولديه معرفة كافية بقوانين النفس وقوانين الحياة وأحكام الشريعة وسنن الله فى الكون. هذا المعالج بهذه المواصفات يقوم بعملية مصاحبة للمريض (المبتلى بالمشاعر أو الميول أو الممارسات الشاذة) تتميز بالحب والتعاطف والصبر والأمل واحتساب الوقت والجهد عند الله. هذه المصاحبة تدعم مع الوقت ذات المريض (فيما يسمى بالأنا المساعد أو تدعيم الأنا)، وتعطى نموذجا للمريض تتشكل حوله شخصيته الجديدة فى جو آمن.

٦ - السيطرة على السلوك: نحن جميعا فى حياتنا لدينا رغبات لا نستطيع إشباعها بسبب معتقداتنا أو ظروفنا الاجتماعية أو الاقتصادية أو غيرها ولهذا نصبر عليها ونضبطها لحين تأتى الفرصة المناسبة لإشباعها، وقد لا تأتى فواصل الصبر عليها أو إيجاد إشباع بديل. والشخص ذو الميول الشاذة عليه أن يتعلم ذلك الدرس وأن يتدرب على ضبط مشاعره وميوله الشاذة وأن يبحث عن الإشباع البديل (كباقي البشر، فكلنا مبتلون بمشاعر وميول لا يمكن إشباعها) وهذا من علامات نضج الشخصية. وفى المراحل المبكرة من العلاج ربما نحتاج إلى السيطرة الخارجية (بواسطة المعالج أو بالتعاون مع أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء إذا كانوا يعلمون بالمشكلة) وذلك حتى تتكون السيطرة الداخلية.

٧ - العلاج الدوائى: لا يوجد علاج دوائى خاص بهذه الحالة بعينها، ولكن استخدمت مانعات استرداد السيروتونين (ماس) فى بعض الحالات وأثبتت نجاحها

(وكان المبرر فى استخدامها نجاحها فى السيطرة على حالات إيمان الجنس حيث تقلل من الاندفاع الغريزى)، واستخدم معها أو بدونها عقار الأنفراثيل على قاعدة أن السلوك الشاذ يأخذ شكل الفعل القهرى ولذلك تصلح معه الأدوية المستخدمة فى علاج الوسواس القهرى.

٨ - الدعاء: فكلمنا أعتنا الأمور وأحسننا بالعجز لجأنا إلى الله بالدعاء، فهو قادر على كشف البلاء. والدعاء سلاح إيمانى وروحى حيث يستمد الإنسان العون من الله الذى لا يعجزه شئ فى الأرض ولا فى السماء، وهو فى نفس الوقت سلاح نفسى حيث تجرى عملية برمجة للجهاز النفسى طبقاً لمحتوى الدعاء فيتشكل برنامج نفسى جسدى فى اتجاه تحقيق محتوى الدعاء وذلك فيما يسمى بـ"تكنولوجيا ما تحت الوعى"، إضافة إلى ما يعطيه الدعاء من أمل فى الخلاص وما يعطيه من ثواب للداعى سواء أوجب دعاءه فى الدنيا أم تأجل (لحكمة يعلمها الله) للآخرة.



□ أرسل لسيادتكم هذا الخطاب بعد تردد شديد فانا يا سيدي أعانى اشد المعاناة من وقوعى فى تصرفات دائما ما تسبب لى الألم والحيرة والمعاناة. أولا أعرفكم بنفسى حيث أننى طالب فى كلية الطب فى السنوات الدراسية الأولى وأميل إلى الهدوء والنظام كما أننى شخصية محترمة من الجميع فى الكلية وكذلك فى الأسرة وأميل للتدين ولكن منذ سن البلوغ أعانى من العادة السيئة التى يعانى منها اغلب الشباب ألا وهى العادة السرية حيث أجد نفسى دائما مضطرا إليها وكلما ابتعدت عنها فترات طويلة أجد نفسى أعود إليها مرة أخرى وحيث أننى أميل إلى التدين فإننى بعد ممارسة تلك العادة السيئة أجد فى نفسى ضيقا وحزنا شديدا وتأتى ضمير لمدة طويلة. وقد حاولت التخلص منها بشتى الطرق ولكن دون جدوى وقد قرأت أن لهذه العادة أضرارا سيئة من الناحية الجسدية والنفسية، ولكن علمت أيضا من بعض الكتب الأخرى أن هذه الأضرار مبالغ فيها لذلك عندما قرأت مجلتكم النفس المطمئنة وعلمت أنها تمزج الدين بالدنيا أرسلت إليكم طالبا المساعدة فى توضيح تلك الحقائق بصدق وأمانة وما هو رأى النفسى الطبى والرأى الدينى فى ذلك وكيفية التغلب على هذه العادة السيئة وشكرا.

□ الابن العزيز

فى الواقع فإن هذا السؤال يتردد دائما بين الشباب ويرسله الشباب للاستفسار عن موقف الطب النفسى من موضوع العادة السرية. وكذلك يرسله الآباء خوفاً على صحة أبنائهم من هذه العادة خصوصا بعد ازدياد نسبة انتشار هذه العادة فى الفترة الأخيرة بسبب تأخر سن الزواج فى المجتمع نظراً للظروف الاجتماعية والدراسية والاقتصادية. وحيث إنه لا حياء فى الدين، وكذلك لا حياء فى العلم فلذلك حين نرد على هذا السؤال وجب أن يتجه الرد للنواحي الجسدية والنفسية والدينية للعادة السرية.

أولاً: من الناحية الجسمانية فإن العادة السرية هي تصريف للطاقة الغريزية في الجسم وإخراج المني بطريقة إرادية وحكمه في ذلك من الناحية البيولوجية حكم الممارسة الجنسية العادية. ولكن الإكثار في هذه العادة تؤثر تأثيراً مريضاً على الجسم خصوصاً الجهاز البولي التناسلي مما يؤدي إلى احتقان البروستاتا مع احتمال حدوث التهاب بالجهاز البولي مع إجهاد الجسم عامة.

ثانياً: من الناحية النفسية فإن العادة السرية والإسراف فيها يؤدي إلى التوتر النفسي والقلق وذلك نتيجة إحساس الإنسان بأنه يمارس شيئاً قد يكون مضرراً له ومع إحساسه بأن هذا الشيء قد يكون مخالفاً لتعاليم الدين فإنه قد يصل إلى درجة من تأنيب الضمير والاكنتاب النفسي وما يصاحب ذلك من قلة التركيز والأرق مما يعزز فيه الانطباع الكاذب بأن السبب هو الاستمنااء والحقيقة أن كل ما شعر به ردود فعل نفسية ثانوية وبما أن الإفراط في الطعام والشراب وحتى الرياضة واللهو والسهر تؤدي إلى مفعول بيولوجي غير مريح، وكذلك الاستمنااء إذا ما تجاوز الحدود الطبيعية واحتل الجزء الأكبر من أفكار وأنشطة الإنسان، وقد يتسبب الاستمرار في الممارسة لمدة طويلة إلى حدوث عدم الانسجام النفسي والجنسي مع الزوجة بعد الزواج.

ثالثاً: من الناحية الدينية فقد ورد في كتاب الحلال والحرام في الإسلام للدكتور يوسف القرضاوي في حكم الاستمنااء (العادة السرية): إنه قد يثور دم الغريزة في الشباب فيلجأ إلى يده يستخرج بها المني من جسمه ليريح أعصابه وقد حرمها أكثر العلماء واستدل الإمام مالك بقوله تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ) "المؤمنون ٧-٥" والمستمنى بيده قد ابتغى شيئاً وراء ذلك. وروى عن الإمام أحمد بن حنبل إنه اعتبر المني فضله من فضلات الجسم فجاز إخراجه كالفصد وهذا ما ذهب إليه وأيده ابن حزم وقيد فقهاء الحنابلة الجواز بأمرين: الأول خشية الوقوع في الزنا والثاني عدم استطاعة الزواج.

ولا مانع من أن نأخذ برأي الإمام أحمد في حالات ثورة الغريزة وخشية الوقوع في الحرام كشباب يتعلم أو يعمل غريباً عن وطنه فلا حرج عليه أن يلجأ إلى هذه الوسيلة على ألا يسرف فيها.

وأفضل من ذلك ما أرشد إليه الرسول الكريم الشاب المسلم الذي يعجز عن الزواج أن يستعين بكثرة الصوم، الذي يربى الإرادة ويعلم الصبر. ويقوي ملكة التقوى ومراقبة الله تعالى في نفس المسلم ذلك حين قال: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء".

ويتجه العلاج النفسي لتفسير الطاقات البيولوجية لدى الإنسان وعلاج القلق والإحساس بالألم المصاحبان لممارسة هذه العادة مع نصيحة الفرد لتوزيع طاقاته بطرق متعددة تفيد الفرد والمجتمع وشغل أوقات الفراغ وعدم الاستغراق في أحلام اليقظة والبعد عن مشاهدة الأفلام المثيرة والالتزام بالصلاة والجماعة.



□ الأستاذ الدكتور... أرجو أن تعطينا برنامجا علاجيا نستطيع به نحن الشباب من أن نتخلص من العادة السرية التي تعطلنا عن التركيز وتضعف أجسامنا وتصيبنا بالكسل والإحباط

□ صديقي الشاب

عادة أنصح الشباب الذين يرسلون إلى عن هذه المشكلة بالنصائح التالية:

١. الاستعانة بالله والدعاء وسؤاله العون والتوفيق وأن تعلم أن التوقف عن ممارسة العادة السرية سيأخذ وقت وجهد فلا تيأس ولا تستسلم.

٢. التوقف عن الشعور الشديد بالذنب، وكذلك اللوم المستمر فإنه يدمر القدرة على البدء من جديد، ويحطم الثقة بالنفس، ويبقي الروح في مهاوي اليأس والقنوط مع أنه: " لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون". صحيح أن الندم توبة، لكن الاستمرار فيه يعني أحيانا فقدان الأمل، وفقدان الأمل يعني التوقف عن محاولة ترك العادة.

٣. البعد عن المثيرات: من أفلام ومشاهدة جنسية أو مواقع إباحية أو الأماكن التي قد تسبب الإثارة والبعد عن الصحبة الفاسدة.

٤. خذ بنصيحة رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر.. وأحصن للفرج، ومن لم يستطيع فعليه بالصوم فإنه له وجاء" والصوم لغة الامتناع، وهو هنا ليس الامتناع عن الطعام والشراب فحسب، بل عن كل مثير ومهيج، ومن ثم صرف الاهتمام إلى أمور أخرى.

الطاقة البدنية في حاجة إلى استثمار في أنشطة تبني الجسم الصحيح وتصونه. والطاقة الذهنية في حاجة إلى استثمار في أنشطة تشبع حاجات العقل. والطاقة الروحية في حاجة إلى استثمار بالعبادة بأنواعها ومنها الاحتفاظ بالوضوء أغلب الوقت وكثرة تلاوة القرآن والذكر والدعاء إلى الله بالعفاف والزواج.

٥. استثمار وقت الفراغ بعمل بأنشطة مفيدة ومنها حضور مجالس العمل والقيام بأعمال تطوعية خيرية تشغل وقتك وتفيدك وتفيد الآخرين أو بتعلم لغة جديدة أو دراسة إضافية.

٦. عاهد نفسك أن تتخلص من العادة السرية في مدي زمني محدد وتدرجي لنقل شهر مثلا فإذا مر الشهر بدون ممارسة العادة كافئ نفسك بهدية أو بإدخار مبلغ من المال طوال الشهر لشراء شيء تحبه أو القيام برحلة مع أصدقائك، فإن نجحت فكافئ نفسك وإن فشلت عاقب نفسك بأن تتصدق بالمبلغ الذي أدرته بدلا من أن تكافئ نفسك به.. وهكذا، فإن مر الشهر بنجاح أطل فترة الإنقطاع إلى شهرين وهكذا حتى تتخلص منها تماما بإذن الله وأستمر في المحاولة فإن فشلت مرة ستجج الأخرى وأستعن بالله ولا تعجز.

وأخيرا إذا كنت ممن يقومون بالعادة السرية يوميا فستفتخر بكل يوم قاومتها فيه. ستحسب الأيام التي أمضيتها في رحلة النظافة حيث لم تفعلها فيها. وأخيرا سوف تكون أكثر فخرا حينما تحسب الأسابيع التي مرت عليك ولم تفعلها وحينما يأتيك ذلك الشعور مرة أخرى طالبا إرضاء يمكنك أن تقول لنفسك: " لقد قاومته كل هذه المدة الطويلة... أياما وأسابيع وإذا ما أخفقت الآن فسيضيع كل شيء... طريقة التفكير هذه مفيدة للمقاومة ولكن احذر فالفشل حينها سيكون خطيرا جدا لأنك حينها سترضي نفسك بقولك: "حسنا لقد أخفقت بالأمس فلماذا لا أفعلها مرة ثانية ثم أبدأ بعدها بالعلاج وحساب الأيام..." أرأيت ؟ هكذا لن تفلح على الإطلاق. الشيء الوحيد الذي أقوله لك في مثل هذه الحالة هو حاول أن تقاوم... قد تخفق في حالة ضعف ولكن لا تستسلم لهذه النزوة ولا تكن قاسيا مع ذاتك حينما تخفق... ولكن تابع المقاومة وإذا ما أخفقت ففي اليوم التالي لإخفاقك كن فخورا بأنه يوم جديد لن تخفق فيه بإذن الله



علاقة البروستاتا بالضعف الجنسي

□ سيدى الفاضل...أرجو أن أجد عندك المساعدة فى علاج الحالة التى أعانى منها منذ سنوات عديدة ألا وهى ضعف القدرة على الانتصاب بسبب وجود التهاب البروستاتا مما أدى إلى وجود الآلام خصوصا عند ممارسة العلاقة الجنسية وخوفى من تلك الممارسات... هل هناك علاج لتلك الحالة وشكرا.

□ أخى العزيز...البروستاتا غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي (حوالي ١ ملم). هذه الغدة من الأعضاء التي يَكْمُن فيها التهاب ويستوطن لمدة طويلة جداً. ويصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغارا وكبارا، وقد يكون التهاب شديداً بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة. ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحاد؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسي وخاصة إذا كان التهاب بدون أعراض شديدة. ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئاً ما غير عادي في منطقة الأعضاء التناسلية .

والعلاج يكون أولاً بعمل التحاليل الطبية اللازمة من تحليل بول وعمل تحليل لإفرازات البروستاتا وقد يستدعى الأمر عمل مزرعة لتلك الإفرازات لاختيار المضاد الحيوى المناسب للعلاج مع تجنب العلاقات الزوجية أثناء العلاج وقد يستدعى الأمر كذلك فحص الزوجة لبيان وجود أى أمراض أو التهابات قد تكون مسؤولة عن إصابة الزوج

الباب الرابع

أسئلة

و

أجوبة عامة

□ الأستاذ الدكتور:

أعرض لكم مشكلتي سائلا المولى القدير أن يعينكم في إبداء النصح لي فأنا يا سيدى متزوج منذ سبع سنوات من فتاة ورزقت بثلاث بنات منها وأحمد الله على ذلك. إلا أن العلاقة الزوجية كان يتخللها من وقت لآخر انفعالات من ناحيتها ولأتفه الأسباب قد تؤدي إلى غيوبة ثم تشنج عصبي. وفي الأيام الأخيرة تطور الأمر في أوقات الغضب إلى حالة هستيرية تؤدي إلى كسر الأطباق ورمي الطعام في الحوض - حصل هذا الأمر وهي في حالة عدم إحساس. ثم بعد مدة بسيطة تغيرت ملامح وجهها وصوتها وقالت لي وكأنها شخصية أخرى " هي مريضة منذ فترة عندما كانت بنتا وعندها مرض انفصام الشخصية ولا بد وأن نعالجها، وإلا سوف يصبح الأمر خطير جدا في المستقبل". ثم بعد ذلك أفاقت وأبلغتها عن كسرها الأطباق. إلا أنها كانت لا تدري عن أي شيء حدث بل أقول بأن المدة التي أنقضت وكأنها سقطت من عمرها فهي لا تدري عنها شيئا على الإطلاق.

ثم عرضت عليها الأمر بضرورة ذهابنا إلى طبيب نفسي لأخذ الرأي والمشورة وبدون أن يشعر أي أحد من أخواتنا إلا أنها رفضت لحساسيتها الشديدة. مع العلم بأنني ملتزم بالتعاليم الدينية التي فرضها الله على عباده وأسأل الله أن يتقبلها منا جميعا وأن يختم لنا بحسن الختام. وحاولت أكثر من مرة تعليمها الصلاة والأحاديث التي وردت في كتب السنة. وهي تحاول جاهده الاستمرار على الصلاة لأن اللجوء إلى الله هو المنفذ الوحيد لخروجها من هذه الأزمة. أرجو من سيادتكم تفسير ما حدث وإبداء النصح لي.

□ الأخ العزيز

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أن زوجتك تعاني من مرض نفسي هستيري وهو من الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً بين النساء حيث يتميز بظهور أعراض مرضية بطريقة لا شعورية ويكون الدافع في هذه الحالة الحصول على منفعة خاصة أو جلب الاهتمام أو الهروب من موقف خطير أو تركيز الاهتمام على الفرد وعادة ما يظهر هذا المرض في الشخصية الهستيرية التي تتميز بعدم النضوج الانفعالي والعاطفي مع القابلية للإيحاء. ويحدث المرض النفسي الهستيري في عدة مظاهر مرضية مثل الاضطرابات الحركية حيث قد يفقد المريض القدرة على الحركة مثل الشلل الهستيري أو اضطرابات النطق حيث يعاني المريض من فقدان الصوت أو تغير الصوت ويهذي المريض بكلمات غير مفهومة بما يجعل الناس تظن أن الأرواح الشريرة تتقمصها أو حدوث النوبات الهستيرية وفي هذه النوبة يحدث إغماء بسيط وقد تصل النوبة إلى تهيج عصبي شديد مع تحطيم كل ما حوله وللتميز بين هذه النوبة وبين نوبات الصرع العضوي نلاحظ أن النوبة الهستيرية تحدث عادة في وجود كثير من الأقارب وبعد أزمة انفعالية بعكس النوبات الصرعية التي تحدث في أي مكان وقد تحدث أثناء النوم كما لا يؤذي المريض نفسه في أثناء النوبات الهستيرية بعكس نوبات الصرع حيث يصاب المريض من جراء السقوط المتكرر حيث يصاب في جميع أجزاء جسمه مع عض اللسان والشفة.

وهذه النوبات الهستيرية منتشرة بين السيدات في مجتمعنا المصري كنوع من التعبير عن وجود صراعات داخلية في حياتهم الزوجية والعاطفية وللهروب من مواقف حرجة أو للحصول على الحنان والاهتمام الكافي.

ويتجه العلاج للكشف عن العوامل الدفينة اللاشعورية المسببة للأمراض ومحاولة حل الصراع النفسي عن طريق العلاج النفسي الفردي والجمعي مع استخدام بعض العقاقير التي تساعد على تهدئة التوترات النفسية المصاحبة للمرض. لذلك يجب عرض زوجتك على الطبيب النفسي حتى يضع البرنامج العلاجي المناسب لحالتها.

القولون العصبي

□ الأستاذ الدكتور:

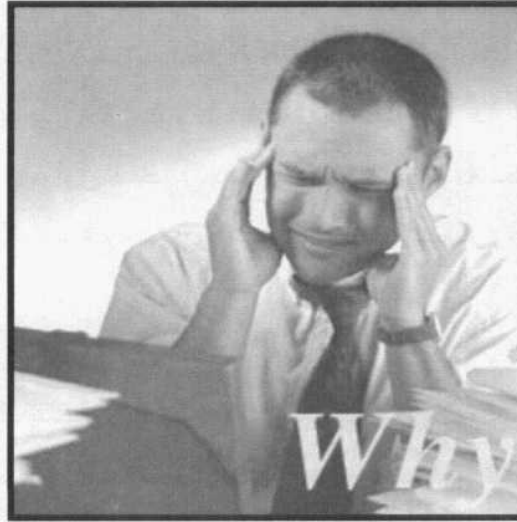
أعاني منذ حوالي ٥ سنوات من آلام بالبطن خصوصا بعد تناول الطعام وأحيانا تحدث لي نوبات من الإسهال المتكرر مع القيء وأحيانا أخرى نوبات من المغص مع الإمساك الشديد مما أدى إلى ضعف بالجسم مع فقدان الوزن وعدم الرغبة في تناول الطعام، وقد عرضت حالتي على أكثر من طبيب باطني وأجريت لي عدة فحوصات من تحليل براز وأشعة بالصبغة وكلها أظهرت أنني لا أعاني من أى مرض عضوي، ووصف الأطباء الكثير من العقاقير دون جدوى. وأخيرا طلب مني الطبيب أن أعرض حالتي على أخصائي في الأمراض النفسية لعلّى أجد لديه علاجا لهذه الحالة المؤلمة، مع العلم بأنني أشغل وظيفة حساسة وأتعامل مع الكثير من الناس ولكنني شخص حساس سريع التوتر والانفعال. أرجو عرض حالتي لإبداء الرأي وشكرا.

□ الأخ الفاضل:

كثيرا ما يشكو الإنسان من الآلام الجسدية ويكون منشأ هذه الآلام بسبب نفسي لا بسبب عضوي ومثال ذلك ضغط الدم العصبي وقرحة المعدة والقولون العصبي. وفي حالة القولون العصبي يشكو المريض من المغص المتكرر مع تقلصات بالمعدة والأمعاء مع القيء والغثيان وعسر الهضم والإمساك وأحيانا الإسهال المتكرر.

ومن المعروف أن الجهاز الهضمي من أشد أجهزة الجسم حساسية للتعبير عن التغيرات النفسية والعصبية وأن هذه الأعراض قد تكون المؤشر الوحيد لهذه التغيرات في بدايتها دون ظهور الأعراض النفسية ذاتها، فقد تحدث حالات من

الاكتئاب النفسي وتظهر فقط في صورة نوبات متكررة من عسر الهضم وكذلك صاحب القلق النفسي أعراض نقص الوزن وفقدان الشهية والإسهال المستمر وفي بحث عن المرضى الذين يعانون من القولون العصبي المتقلص وجد أن نسبة مادة الكاتيكول أمين والأدرينالين والنورادرينالين مرتفعة في الدم وهذه المادة تفرزها غدة فوق الكلية وتسرى في الدم تبعا للمؤثرات العصبية وتدل على مدى ودرجة الانفعال العاطفي والمجهود الذهني للفرد. وقد بين البحث أنه كلما ارتفعت درجة القلق النفسي عند هؤلاء المرضى ارتفعت نسبة هذه المادة في الدم. وهذه النتائج تدل على أن القولون العصبي يلتهب فعلا تبعا للتغيرات النفسية العصبية، ويحدث نتيجة لهذه التغيرات زيادة مادة الكاتيكول أمين أو نقصها تبعا للتغيرات العاطفية والنفسية التي تؤثر بدورها على القولون. ولا يحدث هذا في أمراض القولون التي تنتج عن الإصابة بالديدان أو الطفيليات أو الميكروبات والتي ليس لها أي علاقة بالتغيرات النفسية العاطفية أو العصبية. ولذلك فإن العلاج في حالة القولون العصبي يجب أن يتجه لعلاج الأسباب التي تؤدي إلى زيادة القلق والتوتر لدى المريض مع استعمال العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب تحت إشراف الطبيب النفسي وذلك بالإضافة للعلاج الباطني.



فقد الشهية العصبي

□ الأستاذ الدكتور:

لي ابنة تبلغ من العمر ٢٠ عاما وهي في السنة الثانية بكلية الآداب وكانت متفوقة في دراستها منذ الصغر وكانت مثالا للشخصية المستقرة إلى أن بدأت تعاني من فقدان الوزن باستمرار لدرجة أن وزنها نقص من ٦٠ كيلو حتى وصلت إلى ٤٠ كيلو بالرغم من أننا عرضناها على الأطباء الباطنيين الذين وصفوا لها الأدوية المقوية والفيتامينات وبالرغم من أنهم أكدوا لنا أنها لا تعاني من أي مرض عضوي وذلك بعد عمل الفحوصات الطبية إلا أنها مازالت تعاني من فقدان الوزن مع الضعف الجسمي العام وعندما نضغط عليها في تناول الطعام فإنها لا تستطيع البلع وأحيانا يحدث لها نوبات من القيء وقد وصف لنا الأطباء أخيرا بأن حالتها نفسية ونصحوا بعرضها على أخصائي نفسي. أرجو أن تدلنا على علاج هذه الحالة وشكرا.

□ الأخت الفاضلة:

فقد الشهية أو رفض الطعام خصوصا في سن المراهقة من الأمراض التي تصيب كثيرا من الفتيات ونادرا ما يصيب الرجال، وتدل الإحصائيات على انه في كل ١٠٠ فتاة تعاني فتاة واحدة أو فتاتان في خلال فترة معينة من سن المراهقة من فقد الشهية. ويبدأ المرض بعد محاولة لإنقاص الوزن ويظهر المرض بعد صراع نفسي بشأن الخطوبة والزواج أو بعد صراع نفسي أو فشل في موقف ما، ومن الناحية النفسية فان كثيرا من المرضى يربطن بين البدانة والحمل وبالتالي بالجنس الذي ينفرن منه ويحاولن كبته كما أن هناك خوفا مرضيا من الوزن واضطرابا في إدراك المريضة لحدود جسمها إذ أنها بالرغم من الهزال الشديد تشعر وكأنها طبيعية أو تميل للسمنة. ويجب هنا أن نعلم أن الفتيات المصابات بهذا المرض لم

يفقدن الشهية للطعام على الإطلاق ومعظمهن يشعرن بجوع شديد في أغلب الأحيان وما يفقدن هو القدرة على السماح لأنفسهن بتلبية دعوة هذه الشهية. ومن المظاهر المرضية لفقدان الشهية العصبي رفض الطعام ومقاومته بكل الطرق - على الرغم من جميع التسهيلات- وأحيانا بأخذ المليينات أو بوضع الإصبع في الفم لإرجاع الطعام وكذلك انقطاع الدورة الشهرية مع فقدان الوزن لدرجة كبيرة حيث تفقد بعض الفتيات حوالي ٢٠% من الوزن المناسب بما يؤدي بها إلى الهزال الواضح. ولعلاج فقد الشهية العصبي يجب العودة إلى وزن مأمون يكون في النهاية طبيعياً ومن ثم العودة إلى نظام غذائي متوازن كذلك يجب التخلص من الخوف من زيادة الوزن ولذلك يجب التحضير النفسي الذي سيسمح للمريضة بالعثور على طرق بديلة للتعامل مع النضوج البيولوجي الذي سينتج عنه زيادة الوزن. ويتضمن العلاج إدخال المريضة المستشفى وإعطائها كميات كبيرة من المهدئات والعلاج بالأسولين الفاتح للشهية الذي يسبب زيادة سرعة اكتساب الوزن مع إعطاء المريض وجبات طعام خفيفة تحتوي على الكثير من الفيتامينات والبروتينات ثم يبدأ بعد ذلك العلاج النفسي الذي يساعد على تفريغ العوامل المرضية. ويجب على الأسرة مساعدة المريضة في الخروج من المرض ويجب عليك أن تدركي أن الصراع داخل ابنتك يدور بين حاجة جسمها الجائع إلى الطعام وبين خوفها من الوزن الطبيعي فهي مقتنعة بأنه إذا بدأت السماح لنفسها بالأكل فإنها تفقد التحكم بنفسها وتزداد بدانة تدريجياً ودورك هنا ينحصر في تشجيع رغبة الأكل لديها ومكافحة الشعور بالخوف من البدانة. وكذلك يجب أن تجعل الحقائق عن ابنتك نصب عينيك فالابنة التي تعاني من فقد الشهية العصبي لديها إدراك مشوه فيما يتعلق بحجمها مثلاً فقد تشعر بأن حجمها هائل في حين أنها نحيفة وقد تجد صعوبة كبيرة في تقدير كميات الطعام المناسبة فتحس بأن كمية الأكل في طبقها كبيرة جداً في حين أنها أقل من الكمية التي يأكلها أخوها الأصغر. ويجب عليك أن تفهمي مشاعرها ولكن أكدي على هذه الحقائق فيما يختص بجسمها وحاجتها للتغذية.

الصداع والأمراض النفسية:

□ الأستاذ الدكتور:

أعرض على سيادتكم مشكلتي التي تتلخص في عذاب دائم يصاحبني منذ حوالي ٩ سنوات ألا وهو الصداع الذي يؤثر على حياتي كلها وذلك لوجود ألم دائم في الرأس وعدم القدرة على التركيز والعمل وصعوبة القراءة ويزداد الألم خصوصا عند حدوث أي مجهاد نفسي أو توتر وقد عرضت حالتي على جميع الأطباء الأخصائيين في مجالات الطب مثل العيون والأنف والأذن والباطني وجراحة المخ والأعصاب، وقد عملت عدة فحوصات أثبتت كلها أنني سليم وتعاطيت كثيرا من الأدوية المسكنة دون جدوى وأخيرا طلب مني الطبيب الباطني أن أعرض حالتي على طبيب نفسي. أرجو أن تدلني على علاج لحالتي وشكرا.

□ الأخ العزيز:

الصداع أمر عادي في حياة الإنسان وبعض الناس يحدث لهم الصداع مرة كل عام أو كل شهر وآخرون مرة كل أسبوع أو كل يوم إما في الصباح أو المساء أو في الصيف أو في الشتاء أو قبل الدورة الشهرية أو أثناءها أو بعدها وقد يحدث الصداع حين التعرض للشمس أو للضوء الساطع أو حين الشعور بالقلق أو الكآبة أو حتى أثناء الاسترخاء

وأسباب آلام الرأس متنوعة ومختلفة ولكن أهمها الحالة النفسية وأهم حالة تصيب الإنسان بالصداع هي القلق النفسي وهو أكثر أنواع الصداع شيوعا. والقلق خوف وتوقع سيء ومع التوقع يحدث توتر في العضلات، عضلات الرقبة وعضلات الرأس ولذا فإن الإحساس الغالب عند المريض هو أن شيئا يشد رأسه ويكاد يشطره إلى نصفين أو أن شيئا ثقيلًا قد وضع في منتصف رأسه، إذن لا

مكان محدد ولا شكل معين، وتزداد حدة هذا الصداع مع مضي ساعات النهار وتراكم المشكلات والإجهاد، على خلاف الصداع الذي يظهر مع الاكتئاب ويكون في أشد صورة صباحا عند الاستيقاظ من النوم مباشرة وصداع القلق متقطع يجيء ويذهب ولكن إذا استمرت حالة القلق يظل ملازما للإنسان. وفي حالة القلق المزمن يألف الإنسان الصداع بحكم العادة ويمضي حياته والصداع في رأسه والمسكنات لا تجدي معه ولا تفيد.

أما عن الصداع النصفي فهناك أسباب كثيرة لحدوثه فالإنسان الموسوس يعاني من الصداع النصفي الذي يبدأ في احد نصفي الرأس والمشكلة هنا ذات شقين، الصداع نفسه وأعراض ما قبل الصداع مثل الغثيان والقيء وآلام المعدة أو تنميل الأطراف وهذه الأعراض تستمر بعض الوقت ثم يعقبها الصداع الذي يبدأ بجوار العين في نقطة معينة وهنا المريض يشعر كأن أحد شرايين رأسه ينبض بعنف في هذه المنطقة ثم يزداد الصداع حدة فيشمل جميع الوجه والرأس وقد يستمر ساعات ويأتي على هيئة نوبات وهي أكثر انتشارا بين الأذكفاء والطموحين والمتقنين والذين يعانون قلقا مستمرا ويظهر أيضا مع الإرهاق الجسماني وقلة النوم. وأحيانا يثير الصداع قلقا وخوفا ويظن المريض أنه يعاني من مرض في رأسه أو ورم في المخ ويلجأ إلى الكثير من الأطباء للعلاج، وقد يكون الصداع بسبب التهاب في الأنف أو الأذن أو مشكلة في العين أو الأسنان أو يكون بسبب قلق نفسي أو اكتئاب.

ولذلك فإن حالتك تلزم العرض على أخصائي نفسي على أن تعرض عليه الأبحاث الطبية التي أجريت لك بواسطة الأخصائيين الآخرين والتي أثبتت أن حالتك العضوية سليمة لكي يبدأ معك العلاج النفسي على أسس سليمة.



□ الأستاذ الدكتور:

قرأت في مجلة النفس المطمئنة موضوع شيق عن القلق وعلاجه الطبي والنفسي والديني وقد وصف كاتب المقال مرض القلق بأنه مرض العصر أو طاعون العصر وهو محق في كلامه لأن هذا المرض نكبة على من يصاب به فقد كنت حتى فترة قريبة استعجب ممن يشكو من الأمراض النفسية واعتبر المصاب بهذا المرض إنساناً ضعيف الشخصية ضعيف الإيمان، يهرب من الواقع ومشاكله إلى غياهب المرض

وفي أحد الأيام فوجئت بالمرض النفسي يداهمني بشدة وأعجز عن مواجهته أو الخروج منه، فقد بدأت أعراض المرض تصيبني بعد مرض أحد الأصدقاء بالذبحة الصدرية ووفاته بعدها بيومين مع أنه لم يكن يعاني من أي متاعب قبل المرض وكان في كامل الصحة وبدأت الأفكار والأوهام تطاردني وبدأت أشعر بضيق شديد في الصدر مع صعوبة في التنفس والإحساس بالاختناق وضربات سريعة بالقلب مع العرق الغزير لدرجة أن الأهل استدعوا لي سيارة الإسعاف وبعد فحص الطبيب أخبرني أنني سليم وأعطاني بعض المهدئات

ولكني لم أقتنع فلجأت إلى أستاذ لأمراض القلب وبعد الفحص أخبرني أنني سليم ولكنني أصرت على عمل رسم قلب الذي أظهر كما قال الطبيب أنني في حالة طبيعية وبعد العودة إلى المنزل حدثت لي نفس الأعراض وبدأت في زيارة الأطباء لدرجة أنني أصبحت زيونا دائماً في أغلب عيادات الأطباء الذين أجمعوا على أنني أعاني من المرض النفسي.

أرجو أن تدلني على علاج لهذه الحالة اللعينة التي أثرت على حياتي

وشكراً.

□ الأخ العزيز:

مرض القلق مرض قديم قدم التاريخ الطبي المدون ولكن الطب الحديث توصل إلى حقائق جديدة كشفت عن العلاقة بين الكثير من الأعراض المرضية للجسم بما في ذلك الأعراض الوهمية للقلب. والقلق قد يكون حالة مؤقتة نتيجة لموقف صعب.. كما قد يكون حالة مرضية تستدعي العلاج الطبي والنفسي. فلا يستطيع أي إنسان الإفلات من القلق العارض مثل الطالب الذي يقبل على الامتحان أو الموظف الذي يواجه تهديدا لمستقبله الوظيفي أو عند فقد الإنسان لأحد أقاربه أو أحبائه. تلك كلها قد تكون حالات عارضة يمكن اجتيازها واستعادة التوازن النفسي بدون أي تدخل طبي. لكن هناك نوعا من القلق يصيب عددا من الناس دون سبب واضح فهو يظهر فجأة ويتخذ أعراضا متعددة منها الدوار واختلال ضربات القلب أو صعوبة التنفس وألام الصدر والإحساس بتنميل أجزاء متفرقة من الجسم والإحساس بارتفاع مفاجيء في درجة الحرارة وغير ذلك من الأعراض المعبرة عن النوع الثاني وهو القلق المرضي. وكثيرا ما تظهر عند مرضى القلق عشرات من الأعراض المختلفة التي تؤثر في أعضاء مختلفة من الجسم الأمر الذي يواجه الأطباء الباطنيين بالحيرة. فالتشخيص يشبه أو يماثل أمراضا عضوية كثيرة الأمر الذي يستدعي القيام ببحوث وتحاليل عديدة فضلا على التجاء المريض إلى كبار الأطباء لمعرفة أسباب مرضه الذي يهيمن على كل جزء من جسمه ثم يكتشف المريض الحقيقة متأخرا وهي أن العلاج يجب أن يكون علاجا نفسيا لأنه الوحيد القادر على تفسير مثل هذه الأعراض.

والأساس الفسيولوجي للقلق يكون بسبب زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي. ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنوراديينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم، وتزيد ضربات القلب، ويتحرك السكر من الكبد وتزيد نسبته في الدم، مع شحوب في الجلد، وزيادة العرق، وجفاف الحلق، وأحيانا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس.

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال وزيادة الحركات المعوية مع اضطرابات الهضم والشهية والنوم. لذلك ننصح في حالتك بأن تعرض نفسك على أخصائي نفسي وأشرح له حالتك بالتفصيل والتزم بالعلاج والإرشادات التي سوف يكتبها ولا تحاول علاج نفسك باللجوء إلى تناول المهدئات لأن ضررها أكثر من نفعها ما لم تكن تحت إشراف الطبيب.

عدم الثقة بالنفس

□ أنا فتاة في العشرين من عمري ومشكلتي باختصار هي عدم الثقة بنفسي على الرغم من أنني شخصية محبوبة جدا واجتماعية ولكنني دائما ألوم نفسي على كل شيء أفعله علي الرغم أنني أحس بالراحة وقت حدوث الفعل ولقد لاحظت مؤخرا أنني أجد صعوبة في الكلام وأتجنب دائما الدخول في المناقشات بين زملائي وعلي الرغم من وجود جو أسرى مستقر والحمد لله إلا أنني لا أعرف كيف أتخلص من هذا الكابوس المزعج خاصة وأني فتاة عادية ليست جميلة.. فأرجو منك يا دكتور أن تساعدني لكي أجد حلا.

□ الأخت الفاضلة

نعم سيدتي أنك تفتقدين الثقة في نفسك فبالرغم من أنك تتخذين قراراتك بمحض إرادتك وتكوني راضية عنها إلا أنك تتراجعين عنها خوفا من نتائجها وهذا يجعلك تلومين نفسك وتحاسبها باستمرار وتجنبنا لهذا اللوم والتوتر الذي تشعرين به فضلتني تجنب الآخرين وعدم الدخول معهم في أي مناقشات ولكن يجب أن تعلمي أن شعور الإنسان السلبي عن نفسه وعن علاقاته الاجتماعية تجعل ثقته في نفسه تنخفض وأن بداية ثقتك في نفسك تبدأ- بالتححرر من هذه الأفكار والمشاعر السلبية فاعلمي أنك لست أقل من الآخرين فقد تكوني أفضل منهم ذكاء وعلمًا لكنك للأسف لا تستطيعين استغلال إمكانياتك بالصورة الصحيحة لذلك أنصحك بإعادة النظر في

حياتك ومحاولة إعادة بناء شخصيتك بصورة أفضل وأقوي...وهنا أنصحك بالنصائح التالية:ابحثي عن نقاط ضعفك واعلمي علي تقويتها- تحدثي عن رأيك بصراحة ودون خوف... اطلعي واقرئي كل شيء وأي شيء فالقراءة تفيدك كثيرا...اقرئي في الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية...لا تبخسي بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحتي عنها واعلمي علي إبرازها للآخرين ولنفسك... وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين وتقدير اقوي لذاتك .

الوسواس القهري

□ أعاني من الوسواس القهري منذ ٥ سنوات، بالبداية كانت وساوس وأفكار تتعلق بالذات الإلهية - والعياذ بالله- تشتت أحيانا ونقل أحيانا أخرى، بعد فترة أخذت تأتيني وساوس جنسية وتخيلات قهرية مما تسبب خروج الإفرازات التي طالما اغتسلت للخلاص من الإحساس بالنجاسة، الآن أصبحت الوسواس تبدأ بفكرة إلحاحية سيئة أثناء انشغالي بعمل أي شيء على سبيل المثال الحياكة، هذه الفكرة تجعلني أتخيل بان إتمام حياكة هذا الشيء بدون عمل أي طقس يحسبني بأنني أرفض تلك الفكرة سوف يحول هذه الفكرة إلى حقيقة تحاصرني مما يجعلني أفك غرزه وأعيدها كي ابرهن لنفسي بانني رفضت تلك الفكرة، ثم تأتيني فكرة جديدة وكرر هذا الطقس بنفس الطريقة أو أحاول إعادة عدد من الغرز من غير أن يتكلم شخص يكون بجانبني ولو تكلم أظل أعيد وأعيد إلى أن أعيدها من غير أن يتكلم.

أحيانا عند المشي تأتيني فكرة قهرية سيئة بانني بعلاقة جنسية مع احد ما، ولكي ابرهن لنفسي بانني لا أريد تلك الفكرة ارجع خطوة وأسير مرة أخرى أثناء الإعادة إما انظر إلى أي كلمة وأعد أحرفها أو أتذكر أي شخص وأعد عدد حروف اسمه وفي كل الأحوال أرى الناتج إذا كان فردي يصيبنني إحساس قهري بانني قبلت تلك الفكرة والعكس إذا كان غير فردي واستمر بالإعادة إلى أن تأتي النتيجة التي تريحنني.

حاولت مرارا مقاومة تلك الفكرة وتجاهلها وعمل العكس ولكن ساعتها أجد أنني أتخيل نفسي قهريا بتلك الموقف السيئ احتمال لأتأكد بأنني رافضة لتلك الموقف ولكن يأتيني إحساس قهري بأنني أرغب بأن أكون بتلك المواقف مما يشككني بنفسي ، ذلك ما يجعلني انتقل من طقس إلى آخر ، حتى عند شراء أي شيء أحتار في الاختيار وأحاول الشراء بسرعة قبل أن أوسوس ، لأنه إذا حدث معي هذا الشيء بنفس الترتيب السابق أتخيل بأنه مجرد شرائي لهذا الشيء سيوقعني بفخ لن أستطيع الخروج منه أبدا ، وأحيانا في السوق أجد نفسي بين خيارين كل واحد له نتيجة وسواسية سيئة أمسك الشئيين وأغير ترتيبهما بسرعة إلى أن أنسى نتيجة كل منهما فاختار أي واحد ، فجأة أتذكر أي نتيجة وأخشى أن أكون قبلتها ، لكن من غير قصد أفكر بأنه يمكن كان الاختيار للنتيجة الثانية ، وذلك يجعلني أخشى أن يكون ذلك قبول لهذه النتيجة... أعوذ بالله، شيء لا يحتمل

ذهبت لأخصائية نفسية قبل سنتين وقد حاولت إعطائي بعض الإرشادات وبعد عدد من الجلسات انتابني شعور والله اعلم بأنها ملت من استشارتي حتى إنها اقترحت علي العلاج بالأدوية ولكنني رفضت لأنني لا أريد بأي حال من الأحوال العلاج الكيميائي قطعيا والآن حالتي ساءت مع الأسف، حتى الصلاة أجد صعوبة في إتمامها، تأتيني أفكار قبيحة جدا لا أستطيع البوح بها، مصحوبة بمشاعر قهرية عقلي لا يريد لها ولكن اضطر لقطع الصلاة وإعادةها مرة أخرى خوفا أن يكون إتمامها وأنا على هذه الحالة يدل على قبولي بتلك الأفكار والعياذ بالله، أتمنى من الله سبحانه وتعالى بان يوفقني ويسخر من يساعدني بالعلاج السلوكي، أدعو الله أن ترسلوا لي الطريقة التي تجعلني أتخلص من هذا المرض، وأتمنى أن توضحوا لي بالرسالة كيفية مقاومة التخيل القهري والإحساس القهري بقبول تلك المواقف... أسفة للإطالة وفقنا الله وإياكم

□ الأخت الفاضلة:-

تعانين من الوسواس القهري منذ ٥ أعوام لكنك إلي الآن لم تذهبي إلي الطبيب النفسي لأنك رافضة العلاج الدوائي نهائيا وكل ما فعلتيه هو الذهاب إلي أخصائية نفسية منذ سنتين التي استعملت معك العلاج السلوكي وقد اقترحت عليك استخدام العلاج الدوائي لكنك رفضت والآن تزداد أعراض المرض بشدة وتزداد حالتك سوءا وهذه نتيجة طبيعية لرفضك الغير مبرر للعلاج بالأدوية فبالرغم من أهمية العلاج السلوكي إلا انه ليس كافي لعلاج هذه الوسواس حيث تعتبر الوسلتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. ويكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

وتتحسن حالة ٨٠% من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب من العلاج الطبي والعلاج السلوكي. وقد تحدث حالات انتكاس أو عودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة ... ولكن إذا كان الشخص عازمًا على التغلب على المرض، فيمكن حينئذ أن يتم التحكم في حالات الانتكاس قبل أن تزداد فتصبح حالة مرض وسواس قهري متكاملة المعالم

وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية ويمكن توقع انخفاض قوة الأعراض بجوالي من ٤٠% إلى ٩٥% مع العلاج. وقد تستغرق الأدوية من ٦ إلى ١٢ أسبوعا لإظهار التأثير العلاجي الفعال. ويعتبر التأثير الأساسي لهذه الأدوية هو زيادة توافر مادة السيروتونين في خلايا المخ، ويؤدي هذا إلى تحسن حالة مرضي الوسواس القهري.



التوهم المرضي

□ السلام عليكم

أنا شاب عمري ٢٨ سنة كنت أعانى من الآم جسمانية وعملت أكثر من أشعة حتى اعلم سبب المرض ولكن لم يظهر أى شيء في الأشعات والتحليل...والأدوية التى استعملتها لا تفيد نهائيا...وكنت أعانى من التفكير والخوف المستمر من الإعياء من المرض وكنت أعانى من الم بالجانب الأيمن وكنت أفكر أن عندي مرض أو حصوات الكلى أو المرارة أو الزائدة الدودية أو الكبد وذهبت لأكثر من طبيب ولا أرى أى نتيجة في أنواع العلاج التي أخذتها من الطبيب المعالج لي ومللت من الشفاء وكنت كثير التوتر والقلق وقليل النوم والتفكير في الم الجانب الأيمن بصفة مستمرة أرجو الرد على ماذا اعمل ؟

ملحوظة

- ١- عندي إحساس دائم وتفكير متواصل في الألم بصفة مستمرة
- ٢- الألم يصاحبني من فترة، أكثر من عام كامل
- ٣- كل طبيب ذهبت إليه يقول لي أنت عندك قوة ومش عارف تطلعها فيطلع على الجانب الأيمن عندك
- ٤- الألم يصاحبني بشدة

□ الأخ العزيز:-

تقول انك تعاني من التفكير والخوف المستمر من المرض ولديك شعور بالألم المستمر خاصة في الجانب الأيمن فتظن أن يكون هذا الألم سببه الكلى أو الزائدة الدودية أو الحصوات أو المرارة أو الكبد وتقول أن هذا الألم يصاحبك منذ أكثر من عام وذهبت لأكثر من طبيب وأخذت الكثير من العلاجات ولا تري أى نتيجة ايجابية

سيدي من الأعراض التي ذكرتها يتضح انك تعاني من مرض يسمى **التوهم المرضي (HYPOCHONDRIASIS)** وفيه ينتبه المريض انتباها مركزا علي وظائف جسمه ثم يتدرج هذا التوهم ليصبح محورا لتفكير المريض واقتناعه بأنه يعاني من مرض لا يرجى الشفاء منه ويصاحب هذا التوهم عادة مزاجا سوداويا بعد أن يتيقن المريض من أنه يعاني من مرض ما ولا يمكن إقناعه بعكس ذلك لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي لمساعدتك علي العلاج حيث هناك العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي أيضا الذي يساعد كثيرا في حالتك

مرض الانفصام

□ السلام عليكم

مشكلتي يا أخوتي في الإنسانية هي زوجتي التي أصيبت بمرض الذهان منذ سنوات خمسة، هي من مواليد ١٩٦٢ وتحمل شهادة جامعية وأنا مهندس ، حالتنا ميسورة والحمد لله... بدأ المرض من بعد ضيق شديد وعسر ذات اليد إثر تعرضي لعملية نصب واحتيال خذلني فيها القضاء المرتشي، وهذا ما انعكس على نفسيته الحساسة جدا فأصيبت بهذا المرض اللعين حيث تحولت بعدها أسرتي التي تضم ثلاث بنات وأنا وزوجتي إلى كابوس نمسي به ليلا لنستيقظ معه نهارا ، حرم من زيارتنا الأحباب والأقارب . وزوجتي ترفض العلاج وتمانع منعا رهيبا بمرافقتنا لزيارة أي طبيب، تتهجم بالكلام الناري علينا وتطلب من الله موت كل شخص يخطر على بالها بما فيهم نحن أسرتها، تكرر صباح مساء رغبتها بالسفر، وعندما نكمل كل الإجراءات ترفض وتمانع . تتوهم وتتخيل أشياء غير واقعية وتوصمنا بالمتآمرين عليها، ترفض الأكل والشراب حتى أصبحت الآن عبارة عن هيكل عظمي متحرك، فقر الدم لديها لا يوصف، فالمحدد في عيونها يجدها صفراء اللون، تمر عليها أيام تكون أحن من أمي علي،

لنتقلب إلى عدو لدود علينا جميعنا في أيام أخرى. تخرج من المنزل دون علمنا فندخل في دوامة البحث عنها حتى أصبحنا نخاف عليها مما يحدث الآن من خطف وقتل واستغلال البعض لهذا المرض لتفخيخهم وتجبيرهم فأقفنا الأبواب فهاج هياجهما وأخذت تصرخ وتكسر كل ما يقع أمامها. أرجوكم ساعدوني ما العمل لإنقاذها وإنقاذ بناتي من هذا الكابوس المرعب، ولو كان هناك أمل في أي مكان أو أي دولة فأرجو أخباري، وهل هذا المرض عصي على الطب النفسي. وتقبلوا فائق شكري وتقديري مسبقا ودمتم وبوركتم على هذا الجهد الإنساني.

□ الأخ العزيز:-

من وصفك للأعراض التي تنتاب زوجتك يتضح أنها تعاني من مرض الفصام، والفصام مرض عقلي يتميز بالاضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إن لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. وغالبا ما يبدأ المرض خلال فترة المراهقة أو في بداية مرحلة البلوغ بأعراض خفيفة تتصاعد في شدتها بحيث أن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم مصاحبة بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. ويتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد فنجد أن المريض يسلك سلوكا خاصا فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معني ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية الاضطراب العقلي ويستطيع الطبيب النفسي تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة تزيد عن ٦ أشهر علي أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي وتعرض حالة المريض إلي التحسن والتدهور بالتبادل بحيث أنه في حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعيا تماما، أما في حالات التدهور الحادة فإن مريض

الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية، ويعاني من ضلالات وهلوس وتشوش فكري. أما الضلالات فهي اعتقادات خاطئة غير مبنية علي الواقع، حيث نجد أن مرضي الفصام يعتقدون أن هناك من يتجسس عليهم أو يخطط للنيل منهم وأن هناك من يستطيع قراءة أفكارهم أو إضافة أفكار إلي أفكارهم أو التحكم في مشاعرهم وقد يعتقد البعض أنه المسيح أو المهدي المنتظر. أما الهلوس التي تظهر لدي مريض الفصام فأهم مظاهرها هي سماع المريض لأصوات تنتقد تصرفاته وتسيطر عليه وتعطيه أوامر، كما انه يري أشياء غير موجودة أو يحس بأحاسيس جلدية غير موجودة. كما يعاني مريض الفصام من تشوش فكري يظهر بوضوح في عدم ترابط أفكاره فنجد أن الحديث ينتقل من موضوع إلي آخر بدون ترابط ولا هو يعلم أن ما يقوله ليس له معني محدد حيث انه قد يبدأ صياغة كلمات أو لغة خاصة به لا تعني شيئاً بالنسبة للآخرين. وحتى إذا تحسنت حالة المريض وتراجع المرض نجد أن الأعراض مثل الانطواء وبلادة الإحساس وقلة التركيز قد تبقى لسنوات وقد لا يستطيع المريض رغم تحسن حالته أن يقوم بالواجبات اليومية العادية مثل الاستحمام وارتداء الملابس كما قد يبدو للآخرين كشخص غريب الطباع والعادات وانه يعيش علي هامش الحياة

لذلك أنصحك سيدي بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث هناك الآن عدة طرق للعلاج تستعمل بنجاح مثل استخدام مضادات الذهان والعلاج بجلسات الكهرباء والعلاج النفسي والعلاج الفردي والعلاج الأسري...ونصحك بالاستمرار في علاج الزوجة حسب إرشادات الطبيب لك لان العلاج في مرض الفصام يحتاج لمدد طويلة ،وهناك أمل دائما في الشفاء بإذن الله.



□ السلام عليكم

أنا مريض بالوسواس القهري عشت الأعراض التالية: الخوف والقلق الشديد بدون سبب من الناس وتوقع المصائب، الخوف من المستقبل حتى أنني أسجل أعمالاً بعد ٥ شهور. عشت ٣ سنوات أعاني من مشكلة الطهارة والغسيل المتكرر لليدين وغسيل الملابس حتى أصبت بعصاب المثانة كما قال أحد الأطباء لي... تراودني أفكار شريرة مثل قتل شخص أو انتحار الخ... أتحدث كثيراً مع نفسي عن الكرامة، أتهم نفسي في بعض المواقف أنني جبان في مواجهة الناس وحتى اليوم أعيش مع قصة مررت بها ولا أنساها وابكي أحياناً... وعندما رويت القصة لشخص عزيز علي قال كبر عقلك ولكن حتى اليوم لم أكبر عقلي وأتمنى أن أصحو من كل هذه المعاناة بصراحة أريد أن أكون حراً... اشعر أنني مقيد مقهور والغريب أنني عندما أتكلم مع الناس يتهمني البعض بأنني لا أحترم الآخرين ومتسلط... نعم كل هذا غطاء كي أخفي واقعي المؤلم... وقد استخدمت كل الأدوية النفسية وكانت هناك فائدة جيدة ولكن لم أتخلص من القلق والوسواس والكرامة وحتى التفكير بالمستقبل... أنا حاصل على شهادة جامعية واستلمت إدارة إحدى المؤسسات الخاصة وعمرى ٢٥ سنة وأسافر كثيراً وكل هذا لم يغير شيء

بصراحة أخاف من الزواج بسبب معاناتي النفسية... ومن الأسباب التي قد حطمتني أن شعري بدأ يتساقط وأشعر أنني إذا فقدته كله سوف أموت حزناً وقهراً... في النهاية أنا شاب حساس أتألم بسرعة وأبحث عن السعادة في كل لحظة من عمري ملتزم ديني جيداً أرجو من الله أن يساعدني فى علاجي.

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من مرض الوسواس القهري والوسواس القهري هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذي يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب

ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها... والأعمال القهرية هي أعمال يقوم الإنسان بعملها بشكل تكراري وعادة ما يتم القيام بهذه الأعمال طبقا لقواعد محددة فقد يقوم الأشخاص المصابون بوسواس العدوى بالاعتسال مرات ومرات وبشكل مستمر حتى أن أيديهم تصبح متسلخة وملتهبة من كثرة الاعتسال أو من غسل الفم عدة مرات للتأكد من أن رائحته مقبولة وقد يقوم الشخص بالتأكد مرات ومرات من انه قد أغلق الموقد أو المكواة في مرضي الوسواس القهري المتعلق بالخوف من احتراق المنزل وعلى العكس من الأعمال القهرية الأخرى كشراب الخمور القهري والمقامرة القهرية فان الوسواس القهرية لا تمنح صاحبها الرضا أو اللذة بل يتم القيام بهذه الأعمال المتكررة " الطقوس" للتخلص من عدم الارتياح الذي يصاحب الوسواس وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا (أكثر من ساعة في اليوم) وتحول بشكل كبير دون قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين... ويدرك معظم الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أن وسواسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة وأن الأعمال القهرية التي يقومون بها هي أعمال زائدة عن الحد وغير معقولة وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل أدوية بروزاك وكذلك أقراص

أنافرانيل وهذه هي الأدوية أثبتت فعالية في علاج مرض الوسواس القهري وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبي وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسي

ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي والصبر والمواظبة على العلاج إذ أن الوسيطتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين

القلق النفسي

□ أنا والله الحمد شاب في الـ ٣٨ من العمر ونجاح عملياً إلى حد ما حيث أعمل مدير مدرسة وقد سبق وتعرضت لنوبة قلق (ظهرت إثر حادث مؤلم مر بأحد أصدقائي) وعاشت معها ضيق التنفس وألم في الصدر والإحساس بالتنميل، وفعلاً كدت أنهار فقد توقعته مرضاً بالقلب حتى أنني أتذكر أنني كنت أقول لنفسي أن القلب لا يستطيع إيصال الدم للأطراف ولذلك يحدث التنميل...وبعد دورة من الفحوصات والتحليل أقتنعت بما أفادني به الطبيب النفسي بأنها نوبات قلق وتلقيت علاجاً دوائياً وآخر في العيادة وكان علاج سلوكي ومعرفي وجلسات علاج جماعية (أحس أنني استفدت منها كثيراً وأفدت غيري) وأيضاً جلسات استرخاء.ومن ثم تم تقليل الجرعة وكل ما حاولت أن أنقص من الجرعة العلاجية أحس بتراجع حالتي النفسية وخاصة بعد مرور أسبوعين ولا أدري هل هو حقيقي أم لا...وسؤالي متى يمكنني أن أتخلص من الدواء ؟

السؤال الثاني.... هل هناك عوامل وراثية لها دور في الإصابة بالقلق لأنني أحس أن تركيبة شخصية طفلي (٩) سنوات قريبة مني حيث أنه حساس جداً ويتأثر فهل من سبيل لتجنيبه أن يصل لدرجة مرضية ؟

□ الأخ الفاضل -

إنك بالفعل تعاني من مرض القلق النفسي، ويعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، ولحسن الحظ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج. والقلق النفسي هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر - مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي - يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص. وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرض نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتتميل والشدة العضلي. وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء في العمل فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض .

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء . كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي

وهنا يجب أن الفت نظرك إلي أن الطبيب وحده هو المسئول عن جرعة العلاج من حيث كميتها والمدة المحددة لأخذها وأي محاولة منك للتقليل من الجرعة هي بالتأكيد تضررك ولا تفيدك فالتزم بتعليمات الطبيب حرفياً لأن ذلك سيساعدك على الشفاء السريع بإذن الله

أما عن سؤالك عن ابنك ومدى تأثير عوامل الوراثة عليه وكيفية حمايته من هذا المرض فقد أكدت الأبحاث أن الوراثة وكيمياء المخ والشخصية والتجارب الحياتية من الأسباب التي تلعب دوراً في حدوث أمراض القلق. وهناك أدلة كافية على أن أعراض القلق المرضي تحدث في عائلات بعينها. وتشير نتائج الأبحاث هذه أن عنصر الوراثة ينشط من خلال التجارب الحياتية ويدفع ببعض الناس إلى هذه الأمراض. ولكي تساعد ابنك علي عدم التعرض لهذه الأمراض يتم ذلك من سن الطفولة بتقويته ومساعدته علي كسب الثقة في نفسه وفي إمكانياته لأن الشخصية تلعب دوراً هاماً جداً من حيث اكتساب الشخص للأمراض حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير لأنفسهم وذوي مهارات التكيف الضعيفة معرضون لأعراض القلق أكثر من غيرهم.



علاج الغضب

□ الأستاذ الدكتور/

زوجي إنسان اجتماعي كريم عطوف يتميز بشخصية مرحة وهو إنسان متدين ويحافظ على الواجبات الدينية بانتظام ولكنه يعاني من مشكلة اجتماعية ونفسية تؤثر على حياته وشخصيته وعلى علاقاته مع الآخرين ألا وهي سرعة الغضب وعدم التحكم في النفس عند الانفعال. والغضب لأتفه الأسباب مما يؤدي إلى فقدانه لكثير من الأصدقاء والجيران وحتى الأهل والأقارب وهو يندم على ذلك بعد أن يعود إلى نفسه وأحياناً يصاب بالإحباط مما يؤدي إلى التوترات النفسية وبدأ أخيراً يعاني من الآلام الجسدية في الصدر وقد نصحه الطبيب الباطني بعرض نفسه على طبيب نفسي حتى لا تؤثر حالته النفسية على الدورة الدموية بالقلب فيما بعد. أرجو أن توجه له النصيحة في هذا الموضوع الحيوي والهام وشكراً.

□ الأخت الفاضلة:

الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الإنسان لو أحسن التعبير عنه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهل هذا الشعور أو الانفعال. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فيزداد استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراعاة هذه النصائح:

- حاول دائماً أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.
- أن شعورك بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.
- يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية لهذا فعليك أن تلتزم بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته.
- بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر بك تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر. وأن هذه هي طريقته التي تعود أن يستجيب بها لهذه الضغوط النفسية.

- حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل.
- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب ويمكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإرادة.
- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.
- التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد والذي يسبب الغضب والثورة.
- تنازل أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين... تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد وصانا الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤاً للاعتداء البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا ينتابه التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام... قال تعالى " ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ " (فصلت: ٣٤)

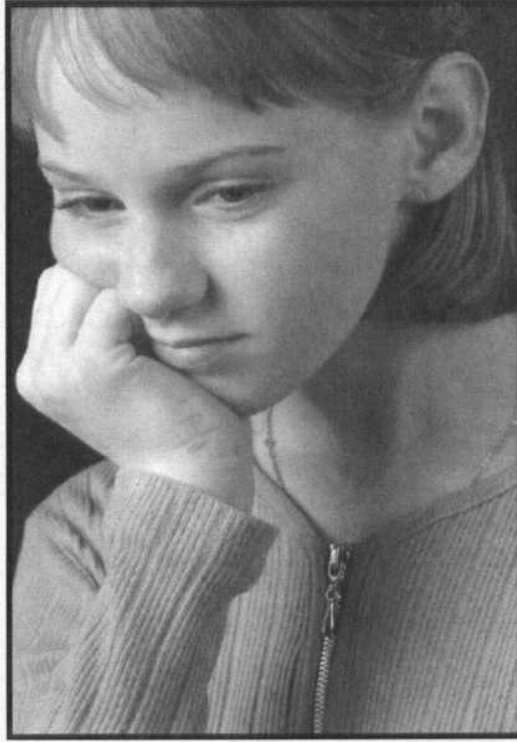
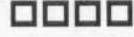
□ السلام عليكم

تزوجت منذ سنة بفتاة كانت تدرس عندي وأنا حاليا أعيش في صراع دائم معها والسبب في ذلك الاختلاف الفكري والثقافي بيننا...عندما أناقشها في موضوع معين أشعر بالاشمزاز لأنها لا تريد أن تفهمني... حياتي تحولت إلى جحيم...أخشى من المستقبل...كلما عجزت عن مناقشتي بكت وصرخت مدعية أن بها مس من الجن... أحيانا نتكلم لوحدها وتتصرف تصرفات جنونية خاصة كلما أبدت اهتماما لنوبتها... لكن مؤخرا اهتديت إلى حل يتمثل في اللامبالاة عندما تحدث لها النوبة وهذا ما يجعلها تعود إلى وعيها بسرعة ... أريد توجيهها من فضلكم.

□ الأخ الفاضل

تقول أنك مدرس وتزوجت منذ سنة من تلميذتك لكن حياتك معها كانت في صراع دائم ومشاكل مستمرة بسبب الاختلاف الفكري والثقافي وعدم وجود حوار إيجابي بينكم وانك كلما حاولت مناقشتها تصرفت تصرفات جنونية وتدعي بأن بها مسا... سيدي لقد تزوجت من تلميذتك دون أن تلتفت إلى الفارق في السن والفكر والثقافة، إذن ماذا تنتظر من طفلة تكبرها بأكثر من ضعف سنوات عمرها ... نعم طفلة لم يتعدى تفكيرها باب المنزل وسور المدرسة فلا تجبرها أن تقفز كل هذه السنوات لتصل إلي نضجك ومستوي تفكيرك ويجب أن تتذكر ماذا كنت تفكر به وأنت في مثل عمرها، فرفقا بها ولا تحملها فوق طاقتها لأن ضغطك المستمر عليها والصراع القائم بينكما أدى بها للدخول في نوبات هستيرية لتهرب من الواقع الأليم الذي تعيش فيه معك، واعلم أن هذا كان اختيارك من البداية ولم يجبرك أحد عليه لذلك يجب أن تتحمل تبعات هذا الاختيار مهما كانت، واعلم أيضا

أن الرجال قوامون على النساء فأنت قادر على أن تغيرها للأحسن ومحاولة تثقيفها ومناقشتها بطريقة هادئة وإرشادها دون تسلط، واعلم أن هذا التغير لن يحدث إلا بالرضا والهدوء وحسن المعاملة ، كما أنه يحتاج إلي وقت ليأتي بثماره فترفق بها كما أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما قال: (رفقاً بالقوارير)



العلاج السلوكي للوسواس

□ السلام عليكم

أنا أعاني من مرض الوسواس القهري وذهبت إلى دكتور نفسي وأعطاني أدوية ولكنني متخوفة من أخذها وأريد علاجاً سلوكياً فقط فهل هذا يفيد ؟
وجزاكم الله خيراً

□ الأخت الفاضلة:-

تعانين من الوسواس القهري وترغبين في العلاج السلوكي دون الكيميائي ولم تذكرى سر رفضك الغير مبرر للعلاج بالأدوية فبالرغم من أهمية العلاج السلوكي إلا أنه ليس كافياً لعلاج هذه الوسواس حيث تعتبر الوسيطتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. ويكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين. وتتحسن حالة ٨٠% من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب من العلاج الطبي والعلاج السلوكي. وقد تحدث حالات انتكاس أو عودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة ... ولكن إذا كان الشخص عازماً على التغلب على المرض، فيمكن حينئذ أن يتم التحكم في حالات الانتكاس قبل أن تزداد فتصبح حالة مرض وسواس قهري متكاملة المعالم وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية ويمكن توقع انخفاض قوة الأعراض بجوالي من ٤٠% إلى ٩٥% مع العلاج. وقد تستغرق الأدوية من ٦ إلى ١٢ أسبوعاً لإظهار التأثير العلاجي الفعال. ويعتبر التأثير الأساسي لهذه الأدوية هو زيادة توافر مادة السيروتونين في خلايا المخ، ويؤدي هذا إلى تحسن حالة مرضي الوسواس القهري، واعلمي أن البرنامج العلاجي يسير وفق ما يري الطبيب النفسي من مراحل علاجيه مختلفة فهو أكثر رؤية للحالة من غيره ويستطيع أن يحدد نوع أو أسلوب العلاج المناسب عليك تنفيذ تعليماته، لذلك أنصحك بضرورة المتابعة مع الطبيب والسير في البرنامج العلاجي الموضوع لك حتى يتم الله شفائك

الشخصية الانطوائية

□ السلام عليكم

أود أن أعرض عليك مشكلتي وهي أنني كل ما التحق بوظيفة لا أستطيع أن استمر فيها لأكثر من شهر علما بأنني أبلغ من العمر ٢٥ سنة وأحمل مؤهل بكالوريوس هندسة وأرغب في أن تدلني على أفضل الطرق للتعامل مع الناس...وما هو المرض الذي أعاني منه علما بأنني أحب أن أكون وحيدا في أغلب الأحيان وأحب السفر وحدي وأكره اللقاءات العائلية من جهة الأقارب.. أتمنى إن أجد عندك الجواب الشافي وشكرا لك

□ الأخ العزيز

تقول أن مشكلتك هي عدم الاستمرار في أي وظيفة أكثر من شهر وتحب أن تكون وحيدا وتكره اللقاءات العائلية... أعلم سيدي أن ما تعانيه ليس مرضا نفسيا ولكنه أحد أنواع سمات الشخصية والتي تسمى بالشخصية الانطوائية.. ويفتقد صاحب هذه الشخصية إلي الثقة في نفسه وفي قدراته ويفضل العزلة وعدم المبادرة في تكوين صداقات جديدة والسبب في ذلك انه يفتقد إلي المهارات الاجتماعية اللازمة عند التعامل مع الآخرين كما أن خبراته الحياتية قليلة وكل ذلك يعوقه عن أداء واجبات اجتماعية كثيرة مما يجعله يفضل العزلة وعدم الاحتكاك بالآخرين لذلك أنصحك بضرورة تغيير نفسك بنفسك واعلم (أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

ولذلك انصحك بأن تتدمج مع الآخرين ولتبدأ بعائلتك الصغيرة ثم الأصدقاء المقربين إليك...شاركهم الحوار...تحدث عن رأيك بصراحة ودون خوف...ابحث عن نقاط ضعفك واعمل علي تقويتها...واقرأ كل شيء وأي شيء فالقراءة تفيدك كثيرا...اقرأ في الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية... لا تبخس بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحث عنها واعمل علي إبرازها للآخرين ولنفسك... وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين.

الرهاب الاجتماعي

□ السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٣ عاماً، وأشعر دائماً بالهم والضيق الشديد أثناء تواجدي في أي تجمع مع الآخرين (الأقارب والزميلات والزملاء)، لأنني أشعر بعدم قدرتي على التواصل مع أحد، وأشعر دائماً بالخزي الشديد من نفسي، وبأنني أقل من الآخرين، وأنني معرضة في أي وقت للانتقاد أو السخرية أو أي رد فعل معارض معتمداً على نضج من حولي.. وفي كل مرة ألتقط أنفاسي خوفاً من أن يلاحظ أحد إرتباكى أو يلاحظ أي اضطراب في سلوكي.. أنا لا أبالغ فيما أقول، فهذا ما أشعر به حقيقةً ودون إرادتي.. مع العلم أنني كنت شديدة الهدوء منذ طفولتي، ولكن الاضطرابات اللاإرادية ظهرت معي منذ المراهقة (بالذات في المرحلة الثانوية، لأنني كنت أتعرض لمضايقات - أعتبرها شديدة - من أصحاب الدراسة ومن بعض المدرسين، وكذلك بعض المواقف مع الأقارب)، ولا أستطيع التغلب على فشلي الاجتماعي لأنني دائماً ما أتذكر اضطراباتي السابقة أمام الجميع.. وأنا الآن في موقف حرج، لأنني أواجه هذا الشعور بالنقص والخزي يومياً، فأنا أتدرب الآن في إحدى الأماكن المتخصصة، ولكن لا أستطيع الاستفادة من هذا التدريب كما كنت أتمنى بسبب تعثرى الاجتماعي.. أريد الآن شخصاً مخلصاً أتحدث معه ويوجهني كيف أتصرف... أعينوني أعانكم الله.

□ الأخت الفاضلة

يتضح من وصفك لما ينتابك من أعراض أنك تعاني من حالة قلق نفسي تسمي بالرهاب الاجتماعي، ويتميز الرهاب الاجتماعي بالقلق الشديد والإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية. ومن الأمثلة على المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي الخطابة ومقابلة الناس والتعامل مع شخصيات السلطة والأكل في أماكن

عامة أو إستخدام الحمامات العمومية. ومعظم الناس الذين يحسبون بالرهاب الاجتماعي يحاولون تجنب المواقف التي تثير هذا الخوف أو يتحملون هذه المواقف وهم يشعرون بالضغط العصبي الشديد. ويتم تشخيص الرهاب الاجتماعي إذا كان الخوف أو التجنب يتدخلان بشكل كبير في روتين الحياة الطبيعية المتوقعة للشخص أو إذا أصبح الرهاب يضايق المريض بشدة

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء • كذلك يتم إستخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي • ولذلك ننصح بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك



الشخير أثناء النوم

□ الأستاذ الدكتور:

تعاني زوجتي من مشكلة طبية أرجو أن أجد حلاً لها ألا وهي الشخير أثناء النوم مما يؤدي إلى الأرق وعدم النوم طوال الليل وأقوم من النوم في حالة من الضيق. وزوجتي تبلغ من العمر حوالي ٤٥ عاماً وهي بدينة الجسم وقد حاولت معها عدة طرق لتحسين حالتها مثل النوم على الجانب الأيمن تعديل جسمها أثناء النوم ووضع الرقبة وارتفاع المخدات كما عرضتها على أكثر من طبيب في الأنف والأذن واستخدمنا أكثر من دواء ولكن بدون جدوى.

□ الأخ الفاضل

الشخير موضوع مثير للنكات والقصص المضحكة، ولكن الاضطراب إلى النوم مع زوج يشخر شخيراً شديداً الارتفاع قد يكون من بين أسباب انعدام الوفاق العائلي والطلاق في بعض الأحيان.

وقد تبين من دراسة مسحية أجرتها منظمة الصحة العالمية في إيطاليا أن ١٠% من كل الراشدين يشخرون شخيراً مرتفعاً يمكن سماعه من الغرفة المجاورة. كذلك أظهرت الاستطلاعات أن حوالي ٢١% من كل الرجال و ١٩% من كل النساء يشخرون في كل ليلة... والشخير يقع بصفة أساسية في مراحل النوم العميق وهو يزداد كذلك بتقدم العمر، ونحن نعلم أن التوتر العضلي يقل بعد أن يستسلم الإنسان للنعاس

كذلك فإن اللسان والفاك الأسفل خصوصاً إذا كان الفرد ينام على ظهره ينزلان قليلاً إلى الوراء وهذا يعوق مرور الهواء من تجويف الأنف وتكون النتيجة أن يتنفس المرء من خلال الفم. ثم أن الدخول السريع للهواء يؤدي إلى تذبذب المجرى الهوائي العلوي (سقف الحلق الرخو) وتصبح هذه التذبذبات مسموعة في صورة شخير، كما أن أصحاب السمنة أو الزيادة في الوزن أميل إلى الشخير، وذلك لأن السمنة تضطربهم إلى أن يناموا على ظهورهم والأنسجة الشحمية في حلقهم تزيد من التذبذبات.

ولذلك كان من أساليب العلاج الفعالة للشخير هو أن ينقص الفرد وزنه. كما أن استخدام كرة الشخير ينصح بها في بعض الأحيان وذلك بأن يثبت بالخياطة في ظهر (بيجامة) الفرد شيء صلب كروي صغير مثل كرة الجولف لئلا تمنعه بذلك من النوم على ظهره .

وحديثاً تم اختراع جهاز طبي لمنع الشخير ووظيفته أن صوت الشخير الصادر من الشخص النائم يؤدي إلى تنبيه كهربائي خفيف للنائم مما يمنع الشخير.

والأمراض التنفسية قد تسبب كذلك تغيراً في المجاري الهوائية مما يؤدي إلى الشخير، فنزلات البرد ومشكلات الجيوب الأنفية كلها قد تعوق التنفس ولذلك يجب العرض على أطباء الأنف والأذن لعلاج تلك المشاكل.

□□□□

المراجع العربية

- ❑ علم النفس الفسيولوجى - د. أحمد عكاشة - دار المعارف.
- ❑ الطب النفسى المعاصر - د. أحمد عكاشة - مكتبة الأنجلو.
- ❑ أصول الطب النفسى - د. فخري الدباغ - جامعة الموصل.
- ❑ نفوس وراء الأسوار - د. جمال أبو العزائم - دار الطباعة المتميزة
- ❑ القرآن والصحة النفسية - د. جمال أبو العزائم - مؤسسة دار الهلال.
- ❑ مواقف مع الطب النفسى - د. جمال أبو العزائم - مؤسسة دار الهلال.
- ❑ القرآن وعلم النفس - د. محمد عثمان نجاتى - دار الشروق.
- ❑ أسرار النوم - ترجمة د. أحمد عبد العزيز - عالم المعرفة.
- ❑ للأطفال مشاكل نفسية - د. ملاك جرجس - كتاب اليوم الطبى.
- ❑ حول سيكولوجية رعاية الطفل - د. الزين عمارة - مطبعة رأس الخيمة.
- ❑ دليل الوالدين من الألف إلى الياء - مؤسسة الأبحاث اللغوية .
- ❑ مبادئ الأمراض النفسية - د. عمر شاهين ، د. يحيى الرخاوى - مكتبة النصر الحديثة.
- ❑ حيرة طبيب نفسى - د. يحيى الرخاوى - دار الغد للثقافة والنشر.
- ❑ الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى - د. ولیم الخولى - دار المعارف .
- ❑ دليل تشخيص الأمراض النفسية - الجمعية المصرية للطب النفسى - دار خطوة للطباعة.
- ❑ الاتجاهات الوالدية فى تنشئة الطفل - محمد عماد إسماعيل - دار المعارف
- ❑ الأمراض النفسية والعصبية - إعداد محمد رفعت - مكتبة البيت الطبية.
- ❑ رحلة مع النفس - د. يسرى عبد المحسن - كتاب اليوم الطبى.
- ❑ رحلة داخل النفس البشرية - الكتاب الطبى - دار الهلال.

- ❑ الأسرة والوقاية من الإدمان - د.احمد أبو العزائم - صفوة جرافك سنتر .
- ❑ مجلة النفس المطمئنة (الإعداد ١-٨٥) الجمعية العالمية الإسلامية للطب النفسي.
- ❑ سيكولوجية العلاقات الاجتماعية- د.ماهر محمود عمر-دار المعرفة الاجتماعية.
- ❑ كيف تواجه مشاكلك النفسية - د. محمود أبو العزائم - مطابع الأخبار .
- ❑ حوار مع الطبيب النفسي-د.محمود أبو العزائم-دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ❑ مواقف نفسية وإنسانية - د.محمود أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ❑ مشاكل الادمان - د.محمود أبو العزائم، د.احمد ابو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ❑ مشاكل الطفولة - د.محمود أبو العزائم، د. نجلاء أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ❑ الطب النفسي بين الجن والسحر والحسد - د.محمود أبو العزائم ، د.محمد المهدي، د. لطفى الشربيني- دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ❑ موسوعة الطب النفسي - د.عبد المنعم الحفنى - مكتبة مدبولي.
- ❑ الآفات الاجتماعية - محمد رفعت - مؤسسة عز الدين.
- ❑ الاكتئاب - اضطراب العصر الحديث- د. عبد الستار إبراهيم - عالم المعرفة
- ❑ الفصامي - كيف تفهمه وتساعد- د.عاطف أحمد - عالم المعرفة.
- ❑ الطفولة والمراهقة - د.محمود حموده- القاهرة ٨١ ش جسر السويس.
- ❑ العلاج النفسي فى ضوء الإسلام- د.محمد عبد الفتاح المهدي - دار الوفاء للطباعة والنشر.
- ❑ أطفالنا ومشكلاتهم النفسية - د.عبد الرحمن محمد النجار -دار الفكر العربى
- ❑ الأسس العلمية لتنشئة الأبناء - د.بثينة حسنين عمارة -دار الأمين للطباعة والنشر.
- ❑ الطفل من الحمل إلى الرشد - د.محمد عماد إسماعيل - دار القلم - الكويت.
- ❑ الصحة النفسية - د.علاء الدين كفاى - مكتبة الأنجلو المصرية.

قائمة مؤلفات د. محمود أبو العزائم

- كيف تواجه مشاكلك النفسية - د. محمود أبو العزائم - مطابع الأخبار.
- حوار مع الطبيب النفسى - د.محمود أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مواقف نفسية وإنسانية - د.محمود أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الإدمان - د.محمود أبو العزائم، د.احمد أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الطفولة - د.محمود أبو العزائم، د. نجلاء أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- الطب النفسى بين الجن والسكر والحسد - د.محمود أبو العزائم ، د.محمد المهدي، د. لطفى الشربيني- دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- استشر طبيبك النفسى- د.محمود أبو العزائم - دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- رئيس تحرير مجلة النفس مطمئنة - إصدار الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

واحة النفس مطمئنة

فى إطار سعى الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية لنشر الثقافة النفسية بين جموع المواطنين بطريقة سلسة ومبسطة لخدمة القارئ العادى، ولزيادة الوعى عن مشاكل المرض النفسى وأسبابه وطرق علاجه. وحرصا من الجمعية على محاربة الكثير من الخرافات السائدة فى مجتمعاتنا العربية والإسلامية عن الأمراض النفسية فقد قامت الجمعية بعمل موقع خاص على الإنترنت لخدمة القارئ العربى وذلك تحت عنوان: واحة النفس مطمئنة

والعنوان الإلكتروني هو: www.elazayem.com

الباب الأول: مشاكل الشباب.

٧ الغيرة المرضية.
٩ كيف تتغلب على التوتر.
١٣ عدم الثقة بالنفس.
١٧ الانطواء والعزلة.
١٩ ضعف الثقة بسبب مشاكل جسدية.
٢٢ أحلام اليقظة.
٢٤ الخجل وعلاجه.
٢٦ مشاكل المراهقة.
٢٩ اللجلجة في الكلام.
٣١ الصداقة والحب.
٣٤ السممة المفرطة.
٣٦ سقوط الشعر.
٣٨ التأخر في سن الزواج.
٤١ اضطرابا بات النوم.
٤٣ عدم القدرة على الحفظ.
٤٥ الأحلام والنوم.
٤٧ الأرق والجنون.
٥٠ علاج ضعف التركيز.
٥٣ النسيان أسبابه وعلاجه.
٥٥ أفضل الطرق للمذاكرة.

الباب الثاني: مشاكل الطفولة

٦١	مشاكل الطفولة.....
٦٣	حاجة الطفل للحنان.....
٦٥	تأثير التلفزيون على الأطفال.....
٦٧	أسباب الاكتئاب عند الأطفال.....
٦٩	اضطراب النوم عند الأطفال.....
٧٠	الكذب عند الأطفال.....
٧١	الأطفال والسرقة.....
٧٤	الإفراط في الحركة.....
٧٦	الخجل عند الأطفال.....
٧٨	النمو والتطور في السنوات الأولى.....
٨٤	طفلي عصبي.....
٨٦	طفلي يعتمد خطأ.....
٨٧	علاج صعوبات النطق.....
٨٧	صعوبات التعلم.....
٨٩	صعوبة الكتابة.....
٩١	القلق النفسي في الطفولة.....
٩٣	إكتئاب الطفولة.....
٩٧	التبول اللا إرادي.....
١٠٢	ضعف الانتباه.....
١٠٤	صعوبة النطق.....
١٠٧	إفراط في النشاط.....

الباب الثالث: المشاكل الجنسية.

١١٣	الإسلام والتربية الجنسية.....
-----	-------------------------------

١١٤	هل يسمح الإسلام مناقشة الأمور الجنسية.....
١١٦	خصوصية العلاقة بين الزوجين.....
١١٨	القذف السريع.....
١٢٠	الصلة بين القدرة الجنسية والإنجاب.....
١٢١	الضعف الجنسي.....
١٢٤	الخوف من الفشل.....
١٢٥	البول السكري والضعف الجنسي.....
١٢٦	التحول الجنسي.....
١٢٧	الشخصية الماسوشية.....
١٢٩	الجنسية المثلية.....
١٣٥	العادة السرية.....
١٣٨	علاج العادة السرية.....
١٤٠	علاقة البروستاتا بالضعف الجنسي.....

الباب الرابع: أسئلة وأجوبة عامة.

١٤٣	المرض الهستيرى.....
١٤٥	القولون العصبي.....
١٤٧	فقد الشهية العصبي.....
١٤٩	الصداع والإمراض النفسية.....
١٥١	القلق النفسي.....
١٥٣	عدم الثقة بالنفس.....
١٥٤	الوسواس القهري.....
١٥٧	التوهم المرضي.....
١٥٨	مرض الفصام.....
١٦١	مريض الوسواس القهري.....

١٦٣القلق النفسي
١٦٥علاج الغضب
١٦٨مشاكل الزواج
١٧٠العلاج السلوكي للوساوس
١٧١الشخصية الانطوائية
١٧٢الرهاب الاجتماعي
١٧٣الشخير أثناء النوم
١٧٦المراجع العربية
١٧٩الفهرس

مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب ٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel.: 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانئم الأتلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣

